Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета  от «27» июня 2023 г.  Протокол № 15 | УТВЕРЖДАЮ  И.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Г. Черкасских  30 июня 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ТАЙСКИЙ БОКС»**

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:

Штульберг К.В.,

тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оглавление | | |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» | 3 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Тайский бокс» | 6 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. | Спортивные соревнования | 8 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| III. | Система контроля | 24 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «Тайский бокс» | 28 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе | 37 |
| v. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 45 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 45 |
| VII. | Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 48 |
| VIII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 49 |

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Тайский бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1033, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Правила вида спорта «Тайский бокс» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 июля 2017 г. № 621).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТАЙСКИЙ БОКС»**

Тайский бокс, или муайтай (тайск. มวยไทย) — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тайбоксера может оценивается, в том числе, и по системе кханов.

У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник - «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федераций IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (10-11 лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | **12** |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | **8** |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бадминтон». (п. 36 и п. 42 Приказа N- 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. *Приказа № 634)*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*

Таблица № 2

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «ТАЙСКИЙ БОКС»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| **НП-1** | **НП-2** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 624 | 728 | 832 | 936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

*Учебно-тренировочные занятия:*

Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам;

Учебно-тренировочные сборы;

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Инструкторская и судейская практика;

Медико-восстановительные мероприятия.

*Учебно-тренировочные мероприятия:*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно­-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

* 1. **Спортивные соревнования**

*Объем соревновательной деятельности*

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Всего состязаний | - | - | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "Тайский бокс";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884999/#0) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика *(пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4. Приказа № 634).*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно­тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, вкомандных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| НП- 1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 |
|  | Общая физическая подготовка | 128 | 157 | 188 | 238 | 270 | 196 |
|  | Специальная физическая подготовка | 45 | 62 | 109 | 129 | 162 | 212 |
|  | Спортивные соревнования | - | - | 31 | 31 | 47 | 65 |
|  | Техническая подготовка | 45 | 68 | 146 | 165 | 178 | 295 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая | 12 | 19 | 26 | 31 | 37 | 32 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 13 | 16 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 10 | 18 | 21 | 16 |
|  | **Общее количество часов в год** | **234** | **312** | **520** | **624** | **728** | **832** |

**Таблица № 6**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 55-64 | 50-60 | 38-48 | 25-32 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-8 | 2-10 |
|  | Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 25-30 | 32-42 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 3-6 | 3-6 | 3-7 | 3-6 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1. **Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  **-** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  **- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1. **Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено**:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| 1. **Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 1. **Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

* 1. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8

**Таблица № 8**

**План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение  антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Тайский бокс». (п. 5 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающих к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

Знание этики поведения спортивных судей;

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Таблица № 9

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Умения и навыки** | **Этапы спортивной подготовки** | |
| **Начальная подготовка** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)\_** |
|  | Работа с документацией | - | Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований. |
|  | Работа с группой | Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе | Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр. |
|  | судейство | Изучение правил соревнований | Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. |

1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинскими специалистами ГАУЗ СО «Камышловская ЦРБ»:

*На этапе начальной подготовки* – 1 раз в год;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* – 1 раз в год;

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприя­тий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также мето­дические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Основными педагогическими средствами восстановления являются, т.е. рациональ­ное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует по­мнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановитель­ных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях сле­дует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малы­ми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает трениро­вочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необ­ходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъектив­ные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пото­отделение и др.).

**Рациональное питание**. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Сон**. Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. После нескольких суток лишения сна у человека развиваются серьезные психические расстройства, которые могут закончиться смертью.

*Естественный физиологический сон*. У человека он носит суточных характер. Взрослый человек спит один, реже двух раз в день. Длительность сна составляет в среднем около 8 часов. Индивидуальные колебания могут достигать значительных величин. Во время сна сильно расслабляется скелетная мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Гладкая мускулатура (сосуды, бронхи и др.), напротив, находится в состоянии повышенного тонуса. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом. Значительно замедлены катаболические процессы.

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства** восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Фитотерапия**. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

Фитотерапия в спорте — это раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №** **10**

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «тайский бокс»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- Соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тайский бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тайский бокс»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа № 634)*.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 cm. 84 Федерального закона № 27З-ФЗ)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Тайский бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица № 11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевод на этапе начальной подготовки по виду спорта «ТАЙСКИЙ БОКС»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | Мин,с | Не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 130 | 120 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | Количество раз | Не менее | |
| 4 | 3 |

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ТАЙСКИЙ БОКС»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | |
| 18 | 9 |
| 2.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| 4 | - |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +5 | +6 |
| 2.3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | |
| 9,0 | 9,4 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| 150 | 135 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
|  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | Количество раз | Не менее | |
| 6 | 5 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
|  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
|  | Период обучения на этапе спортивной (свыше трех лет) | Спортивный разряд – «третий спортивный разряд». «второй спортивной разряд», «первый спортивной разряд» | | |

1. **Рабочая программа по виду спорта «ТАЙСКИЙ БОКС»**

Возраст и темп развития

В процессе изучения Тайский бокс с детьми 7-10 лет следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Дети 7-10 лет становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Социальные особенности детей. Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Физические особенности детей. Дети 7-10 лет очень энергичны и подвижны. Дети растут быстро и неравномерно, тело вырастает, а сердце не успевает вырасти. Поэтому дети (особенно 7-8 лет не могут выносить длительные периоды физической деятельности. Концентрация внимания слабая, произвольное внимание не прочно, привлекает все новое.

Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по Тайскому боксу необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий (таблица № 13)

Таблица № 13

**Учет возрастных особенностей детей для повышения эффективности занятий по Тайскому боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Возрастные особенности занимающихся 7-10-летнего возраста | Рекомендации по организации занятий |
| 1 | Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений | Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно­связочного и мышечного аппарата. Особое внимание уделять формированию рациональной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы |
| 2 | Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд/мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно | Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, броски, метания). При отработке техники в партере, разделять на пары с учетом массы тела. |
| 3 | Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание - поверхностное, во внутреннем - снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови | Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30с |
| 4 | Обмен веществ очень активный | Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Необходимо изменять упражнения, применяемые для отдельных мышечных групп |
| 5 | У девочек в 9-10 лет начинается период полового созревания | Строго дозировать нагрузки для девочек |
| 6 | Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание | Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями. |
| 7 | Проявление невнимательности в процессе занятий | Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие. |
| 8 | Усиливается потребность общения со сверстниками | Усиливать роль взаимодействия с партнерами в игровых заданиях, организовывать выполнение упражнений в командах. |
| 9 | Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении. | Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии. |
| 10 | Развиваются познавательные способности | Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах-Тайский боксистах. |
| 11 | Формируются элементы волевой регуляции поведения | Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача), стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность. |

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются разновременно и для повышения физической подготовленности юных Тайских боксеров следует учитывать сенситивные периоды (Таблицы 14, 15), разработанные Ф.П. Сусловым, Ж.К. Холодовым.

Таблица № 14

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития**

**росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые  качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Г ибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Таблица № 15

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития**

**росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16(17) |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые  качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом этих сенситивных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Тайский бокс – это прежде всего спортивная дисциплина, требующая от спортсмена самой серьезной физической подготовки, являющейся основой для формирования двигательной активности боксера. Выносливость, сила, скорость, быстрота движений, ловкость – вот те необходимые слагаемые успеха, из которых невозможно одержать победу.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения – включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «тайский бокс», уметь организовать и провести соревнования.

***Средства спортивной тренировки***.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы:

Избранные соревновательные упражнения;

специально-подготовительные;

общеподготовительные.

*Избранные соревновательные упражнения* - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами тайского бокса.

*Специально-подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

***Методы спортивной тренировки***.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных,

слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной

активности.

***Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки***

***Этап начальной подготовки.***

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации тайского бокса и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тайского бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тайским боксом.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- введение в школу техники тайского бокса;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

***Основные методы***:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

***Основные направления тренировки.***

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

***Тренировочный этап.***

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса.

Основные задачи:

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

-улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

-воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;

-постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

-постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

***Основные средства***:

-общеразвивающие упражнения;

-комплексы специально подготовленных упражнений;

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-комплексы специальных упражнений из арсенала тайского бокса;

-упражнения со штангой;

подвижные и спортивные игры;

-упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

-изометрические упражнения.

***Основные методы:***

-повторный;

-переменный;

-повторно-переменный;

-круговой;

-игровой;

-контрольный;

-соревновательный.

***Основные направления тренировки***.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной

специализации.

Специальная подготовка в тайском боксе начинается с 10-13 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличиваем объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростносиловые качества различных мышечных групп путем локального воздействия.

Применяем специальные тренировочные устройства и тренажеры, учитывая величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс максимально индивидуализируется.

Основной организационной формой спортивной тренировки является

тренировочное занятие. Тренировочное занятие проводится в группе или индивидуально. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное врабатывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма.

В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической

подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершенную тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств,

определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Отношения между составляющими соревновательной деятельности и

подготовленности распределяется следующим образом: соревновательная

деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

Основные компоненты соревновательной деятельности:

старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;

интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности;

функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень

развития интегральных качеств;

частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе**

**(этап спортивной специализации)**

**Физическая подготовка (для всех групп спортивной подготовки)**

*Строевые упражнения*: повороты на месте, направо, налево, кругом.

Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа.

Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами.

Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты.

Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

**Специальная физическая подготовка**

**(для всех групп спортивной подготовки)**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе

***Группы начальной подготовки 1 года обучения***

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой.

Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище.

Атака раз-два в голову.

***Группы начальной подготовки 2 года обучения***

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита.

Спортивные игры (баскетбол).

Атака раз-два в челноке.

Работа на мешке.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

***Тренировочные группы 1 года обучения***

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку).

Имитация ударов в ходьбе и в движении.

***Тренировочные группы 2 года обучения***

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов.

Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме.

***Тренировочные группы 3 года обучения***

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

***Тренировочные группы 4 года обучения***

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

Сайдстепы влево и вправо от атаки противника.

***Техническая подготовка (для всех групп)***

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

***Группы начальной подготовки 1 года обучения***

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

***Группы начальной подготовки 2 года обучения***

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов.

Спортивные и подвижные игры.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

***Тренировочные группы 1 года обучения***

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

***Тренировочные группы 2 года обучения***

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

***Тренировочные группы 3 года обучения***

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку).

***Тренировочные группы 4 года обучения***

Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов.

Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника.

***Тактическая подготовка (для всех групп)***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо.

Ведение боя тайским боксёром левшой, ведение боя против агрессивного тайского боксёра.

Ведение боя с тайским боксером игровиком.

Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме.

Ведение боя против высокого тайского боксёра.

Ведение боя против маленького ростом тайского

боксёра.

Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

***Группы начальной подготовки 1 года обучения***

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище.

Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

***Группы начальной подготовки 2 года обучения***

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад.

***Группы начальной подготовки 3 года обучения***

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад.

Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад.

Раз-два – левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левыйправый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову тайскому боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

***Тренировочные группы 1 года обучения***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой.

***Тренировочные группы 2 года обучения***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга.

***Тренировочные группы 3 года обучения***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным тайским боксером.

***Тренировочные группы 4 года обучения***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Ведение боя с высоким тайским боксером. Ведение боя с игровиком. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Таблица № 16

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание | Кол-во часов в год |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | 12/19 |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основы правила закаливания. Закаливание воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Антидопинг | соблюдение общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | 26/31/37/32 |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Тайский бокс», основаны на особенностях вида спорта «тайский бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тайский бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта «Тайский бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тайский бокс».

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы:**

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
  и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 17);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 18,19);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 17

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 4 |
|  | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели (от 0,5 до 10 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 1 |
|  | Гриф для штанги | штук | 2 |
|  | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
|  | Груша боксерская пневматическая | штук | 1 |
|  | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное (1,6х2м) | штук | 4 |
|  | канат | штук | 1 |
|  | Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная) | штук | 1 |
|  | Лапы боксерские | пар | 8 |
|  | Лапы для ног (пэды) | пар | 8 |
|  | Лапа-хлопушка | штук | 4 |
|  | Макивара мобильная | штук | 4 |
|  | Макивара стационарная | штук | 2 |
|  | Манекен водоналивной | штук | 1 |
|  | Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг.) | комплект | 3 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Мяч тенисный | штук | 5 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
|  | Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг) | комплект | 2 |
|  | Напольное покрытие татами («буду-мат») | комплект | 2 |
|  | Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
|  | Подушка боксерская настенная | штук | 4 |
|  | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 2 |
|  | Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8) | комплект | 1 |
|  | секундомер | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Стенд информационный | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Таймер для зала спортивный | штук | 1 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
|  | Урна-плевательница | штук | 2 |
|  | Экспандер кистевой | штук | 1 |

Таблица № 18

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Бинт эластичный для рук | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 0,5 |
|  | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | кинезиотейп | штук | На обучающихся | - | - | 2 | 0,5 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | На обучающихся | - | - | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный | штук | На обучающихся | - | - | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетический | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Майки для тайского бокса красного и синего цветов | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Обод на голову («Монгкон» | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |

Таблица № 19

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | Пар | 10 |
|  | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов | Пар | 10 |
|  | Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов | Штук | 10 |
|  | Перчатки боксерские красного и синего цветов | Пар | 10 |
|  | Перчатки боксерские снарядные | Пар | 10 |
|  | Протектор для груди женский | Штук | 10 |
|  | Протектор-бандаж для паха мужской | Штук | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха женский | Штук | 1 |
|  | Шлем для тайского бокса красного и синего цветов | штук | 2 |

1. **Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Детской школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Тайский бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы:**

**Перечень нормативно-правовых актов**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
6. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 21.11.2022 № 1033 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс»
9. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1242 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс»;

**Список литературных источников**:

1. Адаптация организма учащихся к физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч. - исслед. ин-т физиологии АПН СССР. - М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5-230-10656-5
2. Атилов А. А., Глебов Е.И. Кикбоксинг лоу - кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002 г. - 560 с.
3. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
4. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ - синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. - М., 1996. - С. 21.-31.
5. Булкин В.А. Основные пон ятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Ващеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация Учебно­тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», Учебно­методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.
9. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. -272 с. 6 ил.
10. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под реед. А.Е. Тараса..-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.62
11. Камелитдинов P.P. Его Превосходительство Удар: Учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров - разрядников. - М.: Изд. А и Б, 1998 г. 64.
12. Матвеев ЛП. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
13. Назаренко М.В. Методика постановки техники ударов ногами в кикбоксинге. Учебно-методическое пособие/ СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003.- 38 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
15. Теория и методика физического воспитания [Текст]/Учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.-ISBN 996-7133-59-1
16. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).- М.: «ИНСАН», 1999,- 416с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.:

МГИУ, 2001.- 40 с.

**Интернет-ресурсы:**

Федерация Тайского бокса - муайтай России <http://rmtf.ru/>

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>