

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Факел»**

Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО СШ «Факел»
Бармин А.Г.
«___» _____ 2025г.



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по
виду спорта «Муайтай»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации общеразвивающей программы: до 10 лет
Составитель: методист Смирнова Е.В.

г. Богданович
2025 г

Содержание

Пояснительная записка	3
Краткая характеристика вида спорта «муайтай»	3
Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Муайтай»	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
Нормативная часть	5
Цель программы	6
Задачи:	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
Сроки реализации этапов спортивной подготовки	7
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
Виды (формы) обучения	7
Объем соревновательной деятельности	9
Годовой учебно-тренировочный план	10
Календарный план воспитательной работы	11
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	13
Планы инструкторской и судейской практики	20
План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3. Система контроля	23
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	24
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	26
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	26
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	27
Рабочая программа по муайтай	29
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	34
Обеспечение спортивной экипировкой	36
Список литературы	38

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «муайтай»

«Муайтай» — 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 муайтай (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муайтай отличается отсутствием формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по методике кханов, где в ходе обучения основам техники муайтай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта.

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 муайтай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность муайтай продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муайтай для боя в стойке. Несмотря на то, что «муайтай» не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Муайтай»

Особенностью этого вида спорта является отсутствие запретов на использование тех или иных участков тела в атаке, поэтому в ход легко идут колени и локти. Благодаря такой особенности этот вид единоборств называют боевым искусством восьми конечностей.

Особенностями «муайтай», 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 состоит из двух частей это многократное повторение основ базовой техники муайтай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по «муайтай» представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждённым международной федерацией IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях.

Занимающиеся, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любой соответствующий уровню подготовки этап.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года подготовки, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам спортивной подготовки.

Актуальность состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Номер спортивной дисциплины	017 029
-----------------------------	---------

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России 18.06.2024 года № 591 (далее – ФССП).

«Муайтай» — 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».

Нормативная часть

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Цель программы:

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 по виду спорта «муайтай».

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные. - учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18		18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Уральского федерального округа. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-23	16-23	20-26	24-30	20-26	17-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	—	-	1-8	2-10	5-14	5-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-23	20-28	25-30	32-42	40-48	40-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6	3-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	—	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий Разработка планов-конспектов тренировочных занятий Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося до\после учебно-тренировочной и спортивной деятельности	В течение года

3.	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 Просмотр кинофильмов, музеев, выставок и пр.	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;	В течение года
4.	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;	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Медицинский работник	1 раз в год
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		
Тренировочный этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся	1 раз в год

(до 2 лет обучения)	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Медицинский работник	1 раз в год
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Sports		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Медицинский работник	1 раз в год

	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта			Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант			
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся		1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель		1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель		1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель		1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Медицинский работник		1 раз в год
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта			Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант			

Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список. 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер-преподаватель	1 раз в год
-----------	-----------------------	--	----------------------	-------------

Теоретическая часть:

В соответствии Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации, частью 6 статьи 19.1 "Организации, реализующие 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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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.

Обучающиеся 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 обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся всех групп, и преследует следующие цели:

- разучивание обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Группа	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в пол года	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - тайский бокс.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тайскому боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные
- дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов.

И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по тайскому боксу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления лиц, осуществляющих спортивную подготовку».

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься тайским боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены с 12 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"; на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания "мастер спорта России".

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "тайский бокс" и его спортивных дисциплин, определяются администрацией учреждения, осуществляющими спортивную подготовку.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа требованиям плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания;
- на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов;
- на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «тайский бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тайский бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «тайский бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тайский бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и
- достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «муайтай»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,05	6,20
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более		не более	
			10	5	14	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+3	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. 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		не менее	
			4	3	5	4

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

№ п\п	Упражнение	Еденица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши\мужчины	девушки\женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29

1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. 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	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «муайтай»

№ п/п	Упражнение	Еденица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши\мужчины	девушки\женщины
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			45	35
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		
			12	8
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			18	9

1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	
2.2	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	
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Рабочая программа по муайтай

Тема 1 Вводное занятие Введение в программу

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с терминологией и с правильной техникой выполнения упражнений для развития общей выносливости.

Практика: Основная форма проведения учебных занятий – групповая

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса.

Теория: Значение правильного выполнения тех или иных действий в тайском боксе.

Значение тактики в тайском боксе. Подготовительные действия: раздвигание, перемещения и т.д. Атака и контратака. Тактика ведения боя с тайбоксером атакующего характера и, наоборот с отступающим противником. Выбор защитных

действий для последующей контратаки. Ведение боя с леворуким спортсменом, со спортсменом высокого или низкого роста. Изучение мастерства знакомого противника и планирование боя.

Практика. Перемещения – вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, подскоки (слитные скольжения) повороты (вращения со смещением как на левой, так и на правой ноге). Основные удары руками - прямые ударов, боковые ударов. Основные удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра.

Теория: Объяснение важности множественного повторения, работы на снарядах,

психологического настроя на поединок.

Практика Работа на снарядах, развивающая скоростно-силовую выносливость, оттачивание точность движений и автоматизации действий.

Тема 5 Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год.

Практика: Промежуточная аттестация.

Тема 1 Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

Теория Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе.

Межличностные отношения в группе.

Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к послушанию.

Практика: акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения

Бег на скорость 30, 60, 100 м. Бег на выносливость – 500 - 3000 м. Прыжки в длину и высоту.

Метание набивного мяча.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

Теория. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Практика

Совершенствование стоек, перемещений, основных ударов.

Основные удары руками – боковые удары: боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову.

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота.

Тема 4

Специальная физическая подготовка тайского боксёра

Теория

Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Практика

Основные удары ногами: прямые удары ногой - прямой удар ногой с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удары ногой в сторону. Удары коленями: удар коленом снизу, удар коленом сбоку. Блоки – руками, локтями, голенью.

Тема 5

Совершенствование тактических действий

Теория

Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий.

План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

Практика Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

Тема 6

Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год

Практика: Промежуточная аттестация.

Тема 1 Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка

Теория: Методика развития и сохранения скоростно-силовых показателей. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика Основная форма проведения учебных занятий – групповая.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, сдвоенные прыжки.

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг). Броски мяча одной и двумя руками.

Метание набивного мяча.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

Теория Техника тайского бокса. Классификация ударов и защитных действий

в разных ситуациях боя. Контратака и встречные удары на атаку противника. Раздвигавшие действия и их применение.

Психологическая подготовка.

Психология поединка (общие понятия).

Практика Основная форма проведения учебных занятий – групповая.

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра

Теория Методы и приёмы совершенствования прямых, боковых ударов руками, ногами, локтями. Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тайском боксе. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Психология поведения в случае проигрыша.

Практика Основная форма проведения учебных занятий – групповая.

Боковые удары: боковой удар левой (передней) рукой в голову, боковой удар правой (задней) рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову. Удар обратной стороной кулака с разворотом (бэк-фист)

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота, удар локтем снизу-вверх (восходящий).

Тема 5 Совершенствование тактических действий

Теория Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий.

План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

Практика Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

Тема 6 Правила соревнований. Методика судейства

Теория Установка перед боем, разбор проведенных поединков. Особенности предстоящих соревнований и определение заданий участникам с учетом сведений о боевой тактике противников. Правила соревнований и методика судейства Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников.

Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников.

Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

За что присуждается победа. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников с выходом в ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика Спарринговая работа, с заданными условиями.

Тема 7 Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето.

Практика: Итоговая аттестация.

Краткое содержание теоретических занятий

Закаливание.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методики их единения.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физ. нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Методы и средства воспитания волевых качеств у тай-боксеров. Спортивная психология. Ее значение в тайском боксе. Психологическая характеристика тай-боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Психологическая подготовка тай-боксера к соревнованиям. Индивидуальные особенности тай-боксера. Ранняя психологическая подготовка. Подготовка в процессе всего турнира, перед боем и между боями. Влияние коллектива и тренера на психологическое состояние тай-боксера. Влияние окружающей среды на психику тай-боксера в процессе тренировки и соревнований. Самостоятельная занятость тай-боксера. Значение самостоятельных занятий тай-боксера. Содержание и методика утренней специализированной зарядки, самостоятельных тренировочных занятий по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях.

Показания и противопоказания к занятиям тайским боксом.

Самоконтроль.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях тайским боксом. Объективные данные при самоконтроле: вес, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Травмы в тайском боксе и их профилактика.

Общая характеристика травм:

легкие, средние и тяжелые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками организации в проведении занятий и методики обучения и тренировки, несоответствие места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или не квалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм. Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях тайским боксом.

Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика ведения тренировки, повседневная разъяснительная работа по профилактике травматизма.

Оборудование и инвентарь. Зал для занятия, его размеры, освещение, вентиляция и оборудование. Оборудование обычного спортивного зала или помещения, временно отводимого для занятий. Оборудование спортивной летней площадки для занятий на открытом воздухе. Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь: боксерские перчатки, капа, шлем, жилет, накладки на голень и на локти, скакалка, резиновый эспандер и другие. Гигиенические требования к содержанию зала и хранению инвентаря.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п\п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Весы (до 150 кг)	штук	1
3	Гантели (от 0,5 о 10 кг)	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Гриф для штанги	штук	2
6	Груша боксерская набивная	штук	3
7	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
10	Канат	штук	1
11	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12	Лапы боксерские	пар	8
13	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14	Лапа-хлопушка	штук	4

15	Макивара мобильная	штук	4
16	Макивара стационарная	штук	2
17	Манекен водоналивной	штук	1
18	Мешок боксерский (малый от 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19	Мяч баскетбольный	штук	1
20	Мяч футзальный	штук	1
21	Мяч теннисный	штук	5
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26	Подушка боксерская настенная	штук	4
27	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8)	комплект	1
29	Секундомер	штук	2
30	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	12
32	Скамейка гимнастическая	штук	1
33	Стенд информационный	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	3
35	Таймер для зала спортивный	штук	1
36	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37	Урна-плевательница	штук	2
38	Эспандер кистевой	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	10
2	Защитные проекторы для локтей красного и синего цветов	пар	10
3	Нательный проектор (жилет) красного и синего цветов	штук	10
4	Перчатки боксерские красного и синего цветов	пар	10
	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
6	Проектор для груди женский	штук	10
7	Проектор бандаж для паха мужской	штук	1
8	Проектор бандаж для паха женский	штук	1
9	Шлем для тайского бокса красного и синего цветов	штук	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный для рук	штук	На обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2	Защитные проекторы для локтей красного и синего цветов	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3	Защитные проекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4	Кинезиотейп	штук	На обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Майки для тайского бокса	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	0,5	2	0,5
9	Обод на голову («Мангон»)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. 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);
4. 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»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» утверждён приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2024 года №591
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Muay_Thai
9. Таиландский бокс (Муай Тай). - О.А. Терехов, С.И. Заяшников, Новосибирск, «ВЕСТЬ», 1992.
10. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.
11. Федерация вида спорта «муайтай» - <http://rmtf.ru/>
12. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
13. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465050

Владелец Бармин Александр Геннадьевич

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026