

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

_____ Е.С. Власова

Пр. № от 2022 года

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТАЙСКИЙ БОКС**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 08 октября 2021 г. № 771

Разработчик (и):
Старший инструктор-методист
Герасименко О.В.
Тренер:
Гриненко И.С.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	5
-	Структуру тренировочного процесса	5
-	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"	8
-	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	9
-	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	11
-	Виды подготовки	13
-	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"	14
-	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"	15
-	Перечень тренировочных мероприятий	17
-	Годовой план спортивной подготовки;	19
-	Планы инструкторской и судейской практики;	19
-	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;	20
-	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
3	Методическая часть	23
-	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	23
-	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	24
-	Рекомендации по планированию спортивных результатов;	35
-	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	36
4	Система спортивного отбора и контроля	40
-	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"	40
-	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	41
-	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	43
-	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.	47
5	Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки	52
6	Перечень информационного обеспечения	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс, утвержденный приказом Минспорта России от 08.10.2021 года №771.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
3. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу;
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа предназначена для тренеров спортивной школы и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Тайский бокс, или муай тай — 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 (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай 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 муай тай, 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 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, уравниваемости 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 федерацией 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.

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

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

- Теоретическую;
- Техничко-тактическую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Психологическую;
- Соревновательную.

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного

материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП) тренировочных групп (этап спортивной специализации) (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) - с учетом спортивных достижений.

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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах общефизической подготовки и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Годичный цикл подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный* периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном

периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. *Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.*

Этот период *подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.* Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость *занятий разной направленности и нагрузки.*

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса:

ударами: рук, ног, локтями, коленями,

защитой: уклоном, сбивом, блоком;

борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.;

накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники тайского бокса, изучаются элементы тактики, организуются спортивные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие *типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.* Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный

период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости

обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельносоревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельносоревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (таблица 1).

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) — 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации Т) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)– без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений;

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах указано в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

**Требования к объему тренировочного процесса (таблица 2),
в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные
тренировочные нагрузки**

Таблица 2

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	не устанавливается	не устанавливается
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных

заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тайском боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его

функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Основными формами тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "тайский бокс", а также

привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вбрасывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в

тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 9 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс" (Таблица 3)

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 относятся 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.

Таблица 3

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАЙСКИЙ БОКС»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-48	24-32	20-23	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	19-24
Техническая подготовка (%)	15-23	20-28	24-30	32-42	46-54	46-54
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-2	1-2	1-3
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (таблица 4)

Соревнования в тайском боксе - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть: - Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тайского бокса. - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тайского бокса. - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 4

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

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по тайскому боксу выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Перечень тренировочных мероприятий (таблица 5)

Таблица 5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**Годовой план спортивной подготовки
(в астрономических часах) (таблица 6)**

Таблица 6

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	138	157	210	215	220	
Специальная физическая подготовка	42	60	124	210	242	
Техническая подготовка	36	66	126	235	480	
Теоретическая подготовка	3	4	6	8	14	
Тактическая подготовка	3	4	6	8	14	
Психологическая подготовка	3	4	6	8	14	
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	14	
Соревновательная деятельность	3	9	20	20	20	
Медико-восстановительные мероприятия	6	8	12	14	22	
ИТОГО	234	312	520	728	1040	

План 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 (физиотерапевтическим) 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.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки тай-боксеров, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор

упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по тайскому боксу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники тайского бокса, ударов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением, расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего задания. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Программный материал для проведения тренировочных занятий

Средства спортивной тренировки.

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

избранные

соревновательные,

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 скоростно-силовые 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.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основная цель — максимальная реализация возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. Основная задача: вывести спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Основные направления тренировки.

Совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение

необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

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 (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе) или индивидуально (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

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 вращивание 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 завершённую 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 распределяются 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.

Физическая подготовка (для всех групп)

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)

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.

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (весь период)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

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-левый-правый 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.

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (весь период)

Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с тайским боксером левшой. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Ведение боя с высоким тайским боксером. Ведение боя с тайским боксером малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Планирование нагрузки в группе начальной подготовки 1-2 года

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы			
					ОФП	Базовая техника	Боевая техника	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ3	4	12	15	6	15	36
		МЗЦ4	4	12	10	13	13	36
	Соревн-ый	МЗЦ1	4	12	2	17	17	36
	Восстан-ый		МКЦ1	3	4	3	2	9
МаКЦ2	Подготови- тельный	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	15	6	15	36
		МЗЦ3	4	12	10	13	13	36
	Соревн-ый	МЗЦ1	4	12	2	17	17	36
	Восстан-ый	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	25	5	6	36
		МЗЦ3	4	12	30	2	4	36

Планирование нагрузки в тренировочной группе 1-2 года

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы			
					ОФП	СФП	ТТП	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	27	30	10	8	48
		МЗЦ2	9	27	25	15	8	48
		МЗЦ3	9	27	18	20	10	48
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	10	28	10	48
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	8	20	48
МаКЦ2	Подготови- тельный	МЗЦ1	9	27	30	10	8	48
		МЗЦ2	9	27	18	20	10	48
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	10	28	10	48
		МЗЦ2	9	27	10	18	20	48
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	8	20	48
		МЗЦ2	9	27	20	8	20	48
		МЗЦ3	9	27	20	8	20	48

Планирование нагрузки в тренировочной группе 3-4 года

	Период	МЗЦ (прод- ть	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3	ТЗ	Распределение нагрузки, часы				
					ОФП	СФП	Тех- ка	Так- ка	Всего , час.

		1 месяц)	ТЗ)						
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	27	30	15	20	7	72
		МЗЦ2	9	27	30	20	15	7	72
		МЗЦ3	9	27	25	30	10	7	72
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	15	27	-	30	72
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	10	30	12	72
МаКЦ2	Подготови-тельный	МЗЦ1	9	27	30	20	15	7	72
		МЗЦ2	9	27	25	30	10	7	72
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	15	27	-	30	72
		МЗЦ2	9	27	15	20	2	35	72
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	40	20	10	2	72
		МЗЦ2	9	27	40	20	10	2	72
		МЗЦ3	9	27	40	20	10	2	72

Планирование нагрузки в группе совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы				
					ОФП	СФП	Тех-ка	Так-ка	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	45	60	30	20	2	112
		МЗЦ2	9	45	60	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	20	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112
МаКЦ2	Подготови-тельный	МЗЦ1	9	45	20	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	40	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
МаКЦ3	Подготови-тельный	МЗЦ1	9	45	60	30	20	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	20	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112

Участие и подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с графиком соревнований и может меняться из года в год, а также уровнем подготовленности и возрастом спортсменов.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном

виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость

тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП),
специальная физическая подготовка (СФП),
специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка

(СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием тай-боксеров используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100/130	Аэробная (восстановительная)
140/170	Аэробная (тренирующая)
160/190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170/200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170/200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин

Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P_3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 6.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Психологические средства восстановления К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}\text{C}$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}\text{C}$
- термальные источники
- ультрафиолетовое облучение,
- аэризация, кислородотерапия,
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, тайский бокс и др.) адаптация организма 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 воздействия, а затем локального. 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 контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"

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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов

для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс; в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в СШ осуществляется ежегодно. 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.

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов 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.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или

выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена. Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАЙСКИЙ БОКС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 на полу	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 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
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	
			4	3

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ТАЙСКИЙ БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ТАЙСКИЙ БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. 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
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 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 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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТАЙСКИЙ БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
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 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	
			11	9

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области спортивной медицины. Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- Бег на 30, 60 и 100 м (оценка скоростных качеств)
- бег на 1000, 2000, 3000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности) (оценка выносливости);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств) доля;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3х10м (оценка скорости и координации движений);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (оценка скоростно-силовых качеств).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- подъемом ног на гимнастической стенке в висе;
- жим штанги лежа.

Бег на 30 или 60 или 100 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 или 60 или 100 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 или 60 или 100 метров. - Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000, 2000 и 3000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. - Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» 41 участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 3 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых. - Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. 42 Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Кросс на 3 или 5 км. (бег по пересеченной местности)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности.

Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Подъемом ног на гимнастической стенке в висе

Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.

Жим штанги лежа

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 снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
8.	Лапы боксерские	пар	4
9.	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
10.	Мат гимнастический	штук	8
11.	Мешок боксерский	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
14.	Мяч теннисный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2

16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Настенная подушка	штук	4
18.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
19.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	15
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
23.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
24.	Стенд информационный	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
27.	Урна-плевательница	штук	2
28.	Штанга тренировочная	комплект	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы для голени	пар	12
2.	Защитные протекторы для стоп	пар	12
3.	Защитные протекторы на локти	пар	12
4.	Наколенники	пар	14
5.	Перчатки боксерские	пар	16
6.	Перчатки боксерские снарядные	пар	16
7.	Протектор для груди (женский)	штук	12
8.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
9.	Шлем боксерский	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4.	Кинезиотейп	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

11.	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цветов	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
14.	Повязка на руку "Пратьят"	штук	на занимающегося	-	-	2	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
17.	Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Протектор-бандаж для паха (мужской)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Фиксатор колена	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
24.	Шорты для тайского бокса красного и синего цветов	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24– 32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.10
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.

24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно- координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.11
41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»
Е.С. Власова
Пр. № _____ от _____ 2022 года



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТАЙСКИЙ БОКС**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 08 октября 2021 г. № 771

Разработчик (и):
Старший инструктор-методист
Герасименко О.В.
Тренер:
Гриненко И.С.