

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «ЦФКиС
«Кольцовские надежды»
от « 28 » 2023 г. № 18-сд



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАЙСКИЙ БОКС»

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«Тайский бокс», утвержденному приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1033

Кольцово-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
III. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».....	24
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	35
5.2. Кадровые условия реализации Программы.....	40
5.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
5.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	41

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды» (далее-Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «Тайский бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 года № 1033 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Новосибирской области, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	10	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТ)	2-4	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	3-8

Зачисление обучающихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, изъявившего желание заниматься видом спорта «Тайский бокс», не имеющего отклонений в состоянии здоровья (НП-справка от педиатра с указанием группы здоровья, УТ – допуск из ВФД к учебно-тренировочным занятиям).

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающегося в группу следующего этапа спортивной подготовки производится приказом директора Учреждения с учетом выполнения контрольных нормативов по виду спорта «Тайский бокс».

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические, психологические способности и (или) двигательные умения. Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с ФССП.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды Новосибирской области, максимальный возраст на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап спортивного совершенствования	спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов при переходе на очередной период (год) обучения на определенном этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий год подготовки, решением тренерского совета может быть предоставлена возможность повторного прохождения спортивной подготовки данного периода (года) спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях (по ходатайству тренера) могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при отсутствии отклонений в состоянии здоровья.

Принадлежность обучающегося к Учреждению определяется наличием приказа о его зачислении в Учреждение для обучения по Программе.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с

учетом особенностей вида спорта «Тайский бокс» определяется Учреждением в соответствии с локальными актами Учреждения.

Обучение ведется на русском языке.

2.2. Объем Программы

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, тренировочных мероприятиях, соревновательных мероприятиях, по индивидуальным заданиям подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час. Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки, имеет свой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки; при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного

			специализации)		мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936	832-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	выполняется спортсменом согласно строгому или гибкому плану	эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Техническая	выполняется под руководством тренера	сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Индивидуальная	выполняется спортсменами самостоятельно	снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	комбинация двух предыдущих организационных форм (техническая, индивидуальная)	разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Периоды проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки
-------	---------------------------	---

	мероприятий	(количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные и основные, с учетом особенности вида спорта «Тайский бокс», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификацией.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Тайский бокс»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого (в том числе) в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						ССМ
		НП		УТ		Недельная нагрузка (час)	4	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)								
2		2	3	3	3			
1	Общая физическая подготовка (час)	147-200	156-187	152-264	264-299		149-287	
2	Специальная физическая подготовка (час)	43-57	56-71	82-169	169-218		160-254	
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	36-51	51-64		42-98	
4	Техническая подготовка (час)	36-40	68-87	98-178	178-264		358-453	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	5-10	18-42	24-36	36-51		25-42	
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	12-15	15-20		45-50	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-5	14-29	12-15	15-20		53-64	
Общее количество часов в год (52 недели)		234-312	312-416	416-728	728-936		832-1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб-флаг-гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (Приказ Минспорта РФ от 18.11.2022 за № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»).

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год

		культуры»		
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования,

организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не

проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки футболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в тайском боксе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические элементы и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных спаррингах в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в учебных спаррингах и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных спаррингах. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных спаррингах и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению техникам тайского бокса.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам тайского бокса.
4. Проведение соревнований по тайскому боксу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по тайскому боксу с группой по вопросам совершенствования тактики ведения поединков и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях в Учреждение, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение учебно-тренировочных занятий по со спортсменами.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки спортсменов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по тайскому боксу в Учреждении.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.
6. Организация и проведение соревнований по тайскому боксу в коллективе, районе.

Третий год и последующие

1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом особенностей спортсменов в тайском боксе.
3. Установка на поединок, разбор поединка, система записи поединков - на командах младших возрастов в Учреждении.
4. Организация и проведение соревнований внутри Учреждения, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Тайский бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тайский бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тайский бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года подготовки;
- выполнить требования для получения от третьего взрослого разряда до первого взрослого разряда.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тайский бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы производится путем аттестации обучающихся, проводимой Учреждением, на основе «Методики тестирования по виду спорта «Тайский бокс» (Приложение 1), перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Приложение 2), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки не менее						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10,4	10,4	6,5	6,7
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз				
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение — вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	14	12

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	Не менее	
			18	9
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 3x10 м	с	Не более	
			9,0	9,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение — вис на	количество раз	не менее	

	гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками		6	5
Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43
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	
			9	8

2.2	Исходное положение — лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации в локтевых суставах	количество раз	Не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

3.2.2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- *Этап начальной подготовки:* требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;
- *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*
 - *до трех лет:* спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
 - *свыше трех лет:* спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
- *Этап совершенствования спортивного мастерства:* спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта».

IV. Рабочая программа по виду спорта «Тайский бокс»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой

части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Этап начальной подготовки первого года

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера: футбол, регби, баскетбол, волейбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тайских боксеров новичков:

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники тайского боксера

- Изучение базовых стоек тайского боксера.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тайского боксера.
- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение техники и тактики передвижения в стойках. Изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Изучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита. Изучение техники и тактики атакующих, контратакующих ударов. Изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Практический материал и общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий тайских боксеров:

- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера на месте.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнером на месте

- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера в движении
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнёром в движении
- Усвоение приема по заданию тренера
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы изучения основам техники тайского боксёра:

- Изучение базовых стоек тайского боксёра
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тайского боксёра
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Перемещения в боевых стойках
- Боевые дистанции

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Изучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней и средней дистанции, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Изучение техники и тактики атакующих ударов, контратакующих ударов, прямых в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учебно-тренировочный этап до трех лет подготовки

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости

- Упражнения на равновесие и точность движений
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Лазание, перелазание, переползание
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с грузом
- Метания набивного мяча, теннисного мячика
- Упражнения для укрепления положения "моста"
- Упражнения на скорость
- Упражнения на общую выносливость
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры
- Плавание
- Лыжи
- Туристические походы

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тайских боксеров:

- Организация обучающихся без партнера в одно шереножном строю
- Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю
- Усвоение приема по заданию тренера
- Условный бой, имитационные упражнения
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах
- Бой по заданию
- Спарринг

Методические приемы изучения основным положениям и движениям тайского боксера:

- Изучение и совершенствование стоек тайского боксера
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий
- Боевая стойка тайского боксера
- Передвижение с выполнением программной техники
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов: ударам и простым атакам

- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- защитным действиям и простым атакам и контратакам
- защитные действия, с изменением дистанций

- контрудары, контратаки

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет подготовки

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения на месте, в движении
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения
- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий
- Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове
- Упражнения в положении на мосту
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера
- Лыжная подготовка, плавание

Специальная физическая подготовка тайского боксера.

- Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции

Боевая стойка тайского боксера:

- Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо
- Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов

- Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука
- Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами
- Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитными действиями
- Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий
- Защита уходами с линии атаки

Технико-тактическая подготовка

- Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, изучение прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову
- Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции
- Бой с тенью, в парах, на снарядах
- Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни
- Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита
- Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях
- Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции
- Начало поединка
- Разрыв дистанции
- Удары на выходе
- Удары на смещениях с линии атаки
- Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами

По технической подготовке

Выполнение примерного комплекса:

- 10 различных приемов и комбинаций по воздуху
- 10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения на месте, в движении
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения
- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове

- Упражнения в положении на мосту
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера
- Лыжная подготовка, плавание

Специальная физическая подготовка тайского боксера.

- Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции
- Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо
- Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов
- Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука
- Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
- Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий
- Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий
- Защита уходами с линии атаки

Технико-тактическая подготовка

- Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову
- Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции
- Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни
- Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита
- Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном бою

- Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих и прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции
- Начало поединка
- Разрыв дистанции
- Удары на выходе
- Удары на смещениях с линии атаки
- Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами
- Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий
- Умение провести подготовительную часть урока
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология
- Правила соревнований
- Инструкторская судейская практика
- Судейская терминология, жесты
- Определение победителей
- Выявление типичных ошибок при проведении поединка
- Сдача контрольных переводных нормативов

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того,

важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальные занятия и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других

спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей

эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-тренерских воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 10);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 11);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

¹ С изменениями, внесенными приказом Минздравом России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 года, регистрационный № 67554)

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защитные протекторы голеней-стопа красного и синего цветов	пар	10
2	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	10
3	Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов	штук	10
4	Перчатки боксерские красного и синего цветов	пар	10
5	Перчатки боксерские снаряжные	пар	10
6	Протектор для груди женский	штук	10
7	Протектор-бандаж для паха мужской	штук	1
8	Протектор-бандаж для паха женский	штук	1
9	Шлем для тайского бокса красного и синего цветов	штук	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается путем прохождения курсов повышения квалификации, которые сотрудники проходят один раз в пять лет.

5.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Круглогодичная спортивная подготовка - это непрерывный учебно-тренировочный процесс, рассчитанный на 52 недели в год. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс», № 1033 от 21.11.2022, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.
4. Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
9. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. Головихин Е.В. Программа по по тайскому боксу (муайтай)- М. 2014г.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
16. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
19. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
20. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М.,1994. - 320с.
21. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
25. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
26. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с
27. <http://bmsi.ru/doc/aa2eb257-286b-401b-bb5d-96c7663f3b08>
28. <http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenov-v-thekvondo.html?showall=1>
29. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=57661>
30. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
31. 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.
32. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.