

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Белянкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения  
\_\_\_\_\_ А.С. Суханова  
Заместитель директора по спортивной  
подготовке \_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

## Программа спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс

**Программа разработана** на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (приказ  
Министерства спорта РФ от 30.12.2016 № 1362 «Об утверждении Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс»)

**Срок реализации программы: 11 лет**

**Автор-разработчик:**

Кривогузов Денис Александрович,  
тренер

Нижневартовск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	11
1.1. Нормативные требования комплектования спортивных групп.....	11
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	12
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	13
1.4. Режимы тренировочной работы.....	14
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	17
1.7. Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий....	18
1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	20
1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
1.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	25
1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	26
1.12. Структура годичного цикла.....	28
1.13. Тренировочные сборы.....	31
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	33
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	33
2.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	38
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	40
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	43
2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	44
2.5.1 Врачебно-педагогический контроль	44
2.5.2. Психологический контроль	47
2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	48
2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
2.8. Планы применения восстановительных средств.....	69
2.9. Планы антидопинговых мероприятий.....	71
2.10. План инструкторской и судейской практики.....	74

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	75
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тайский бокс.....	75
3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	77
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения.....	79
3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности.....	81
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	84
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	86
Приложение 1 .....	89

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта Тайский бокс разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2016 № 1362 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс»).

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта тайский бокс в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (Далее - Учреждение).

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Физическая культура и спорт в нашей стране призвано решать триединую задачу:

1. Вооружать спортсменов соответствующими физкультурными или спортивными знаниями, умениями и навыками.

2. Улучшить и укрепить функциональные возможности организма .

3. Воспитывать. Образовательная часть задачи предполагает совершенствование в избранном виде спорта, оздоровительная – сохранение и укрепление при этом здоровья, воспитательная - формирование нравственных убеждений и правил поведения. В целом же программа способствует подготовке человека к жизни.

Появление предлагаемой программы вызвано очевидной необходимостью совершенствования планирования и организации тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в тайском боксе в целом, как важнейшей составляющей эффективной работы, направленной на реализацию государственных задач в области физического воспитания населения и спорта. Этим признается тот факт, что имеющиеся программы не в полной мере отвечают потребностям развития современного тайского бокса, не учитывая ряда тенденций его развития, сложившихся в последнее время, и зафиксированных, в частности, в правилах соревнований и трудах ведущих специалистов в данном виде спорта.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Реализация настоящей программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тайскому боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тайского бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Характеристика вида спорта и специфика организации тренировочного процесса**

Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо бандажа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго-Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе.

В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение.

Перед началом поединка спортсмены выходят на ринг в специальных головных уборах, покрывая себя священными повязками и исполняют ритуальный танец Рам-Муай, в завершение которого произносят молитвы, отдавая тем самым дань своему учителю и школе. Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

В современном муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьми конечностей». У себя на родине муайтай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муайтай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во

многим благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муайтай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

В муай-тай существуют два основных стиля: муай-лак («твёрдый бой») и муай-киеу («щегольской бой»). Для техники муай-лак характерны твёрдая, устойчивая позиция сочетающаяся с надежной защитой, медленными перемещениями и мощными ударами. Решающее значение придаётся контратаке и бою на ближней дистанции. В связи с этим, данный стиль не очень популярен в современном мире, где простой обмен ударами не приветствуется, а высоко ценится зрелищность и тактика боя. Данным требованиям в большей степени соответствует муай-киеу, строящийся на финтах и уклонах, практически отсутствующих в муайлак. В технике муай-киеу преобладают быстрые передвижения, боковые и круговые удары, удары коленями; несмотря на то, что проведение атак требует больше времени, чем в муай-лак, на силе ударов это не отражается, так как техника практически всех ударов в муай тай строится на вложении корпуса в любой удар, будь то удар рукой или ногой.

Удары руками в муайтай традиционно считаются вспомогательным и менее эффективным элементом ведения боя, поэтому оцениваются ниже ударов локтями, коленями или ногами. Сама техника ударов руками в старые времена существенно отличалась отнынешней, представляя лишь кроссы и длинные круговые удары без фиксации локтя, в отличие от традиционного хука. С развитием спорта и влиянием западных боевых искусств, в первую очередь бокса, муайтай стал включать джебы, кроссы, хуки, апперкоты, а также хаммерфисты (удар нижней частью кулака сверху вниз) и бэкфисты (удар нижней частью кулака сбоку). Следует также отметить, что в отличие от традиционного бокса, в муайтай нечасто используются удары по корпусу, так как это делает голову атакующего открытой для контратаки локтями или коленями.

Удары локтями могут наноситься несколькими способами: горизонтально, диагонально вверх, диагонально вниз, снизу вверх, с разворота и в прыжке. Локти могут использоваться как для завершения боя, так и с целью нанесения рассечения сопернику. Особенно для этих целей эффективны рассечения бровей или лба, в результате которых кровь может заливать глаза противнику, усложняя обзор. В силу своей исключительной эффективности, удары локтями считаются опасными настолько, что во многих организациях, в том числе и профессиональных, они являются запрещенными. Наиболее часто локти используются на близкой дистанции или в клинче, где недостаточно места для нанесения ударов руками. Помимо этого, локти успешно используются для блокирования ударов, порою причиняя вред нападающему.

Два самых используемых удара ногами в муай тай — это тип (буквально, «джеб ногой») и таетад — боковой удар ногой, наносимый по

корпусу или голове соперника. Удар выполняется с проносом бьющей ноги, что создаёт дополнительную инерцию. При правильном выполнении удара, если противник ушёл с линии атаки, то боец должен развернуться на 360 градусов. В результате такого разворота, критическое значение имеет защита, так как у противника появляется возможность для контратаки.

Таблица №1 Весовые категории

Юноши, девочки	Юноши, девушки	Юниоры, юниорки	Мужчины, женщины
36	-	-	-
38	-	-	-
40	-	-	-
42	42	42	-
44 кг	-	-	-
45	45	45	45
46	-	-	-
48	48	48	48
50	-	-	-
51	51	51	51
52	-	-	-
54	54	54	54
56	-	-	-
57	57	57	57
58	-	-	-
60	60	60	60
63	-	-	-
63,5	63,5	63,5	63,5
66	-	-	-
67	67	67	67
69	-	-	-
71	71	71	71
73+	-	-	-
-	75	75	75
-	81	81	81
-	86	86	86
-	91	91	91

-	91+	91+	91+
---	-----	-----	-----

Особую роль в муайтай играет боковой удар в нижний уровень — тае код — или лоу-кик. Как правило, лоу-кик наносится в бедро (как внешнюю, так и внутреннюю его часть) или подколенную ямку, ставя целью лишение противника подвижности и мобильности. Лоу-кик чрезвычайно эффективен, так как его сложнее заметить или заблокировать, в то время как ущерб он наносит значительный: технические нокауты от лоу-киков, когда соперник просто не может подняться, часты независимо от места проведения боя. Следует отметить, что по аналогии с лоу-киком, распространёнными обозначениями боковых ударов в корпус (средний уровень) и голову (верхний уровень) являются миддл-кик и хай-кик, соответственно.

Защита как от миддл-кика, так и от лоу-кика, часто производится путем поднятия колена, в результате чего, удар принимается на голень. У начинающего или малознакомого с тайским боксом человека, концепция «голень-в-голень» (или сэн-о-сэн) зачастую вызывает смятение. Для опытного тайбоксера же подобные столкновения не являются чем-то экстраординарным, так как их голени закаляются в ходе тренировочных спаррингов, ударов по мешку и «лапам», а также благодаря специальным «набивочным» упражнениям. В муай тай не бьют подъемом стопы (за исключением хай-киков), так как эта часть тела содержит множество мелких костей и сухожилий, а, значит, является более уязвимой. В свою очередь, защита головы производится блоком перчаткой, уклоном, а также сбивкой или отводом ноги.

В традиционном боксе клинчующих бойцов разнимают; в муай тай клинч, наоборот, приветствуется. Именно в клинче чаще всего используются локти и колени, как для атак, так и для защиты от них. Техника клинча в некотором роде напоминает грэпплинг в стойке, с тем отличием, что задача в клинче — установить доминирующую позицию, из которой можно результативно атаковать противника и лишить его самого такой возможности. Помимо этого, тайский клинч усложняется наличием перчаток на руках, не позволяющих схватить соперника за руку или шею, в результате чего, количество приемов в клинче ограничено и мастерство сводится к умению грамотно позиционировать соперника, не давая ему возможности контратаковать. В идеале, боец должен зажать шею противника между своими предплечьями, опирающимися на ключицы противника, в то время руки, образующие замок, создают давление на затылок и тянут голову противника вниз. При правильно установленной позиции, противник не может поднять голову и остается вынужден блокировать удары коленями.

Один из самых действенных способов выбраться из такого положения заключается в отталкивании головы противника рукой с последующим круговым движением, позволяющим взять голову в захват, таким образом, заняв доминирующую позицию. Для её сохранения также крайне важно



держат локти близко друг к другу, чтобы противник не смог просунуть между ними свою руку и повторить вышеуказанный приём.

Существует несколько вариаций клинча, включая, следующие:

**Фронтальный:** одна или обе руки контролируют пространство внутри рук защитника, находясь над его ключицами, таким образом, что противники находятся лицом к лицу.

**Боковой:** одна рука опирается на плечо противника, другая — проходит под мышкой, таким образом, позиционируя нападающего сбоку. Данная позиция позволяет атаковать коленями корпус и спину, а также даёт возможность провести подсечку.

**Низкий:** обе руки проходят между руками соперника. Данная тактика, как правило, используется более низкорослым из бойцов.

**Лебединая шея:** замок не закрывается, вместо этого лишь одна рука используется, чтобы лишить противника баланса на короткий срок для нанесения одного-двух ударов.

В зависимости от стратегии бойца, клинч может быть наступательным и оборонным. Наступательный клинч наиболее удобно инициировать после атаки руками, сократив дистанцию. В оборонный клинч проще войти, сбив атаковую руку противника и захватив его шею.

Как и в любых других видах спорта, существует множество не вполне спортивных уловок, позволяющих повысить свои шансы в клинче. Например, можно кратковременно повисать на сопернике, тем самым, выматывая его. Той же цели можно достичь, блокируя перчаткой нос и рот соперника, затрудняя дыхание. Наконец, предварительное обмазывание собственной шеи мазью по типу вазелина приведёт к соскальзыванию рук соперника. Впрочем, применение подобного рода трюков, даже если и не наказывается судьёй, то всегда остаётся на совести бойца.

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	2 года	1-й год
				2 год
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	4 года	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	5 лет	Совершенствования спортивного мастерства

В данной программе представлены 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) (Т), групп

спортивного совершенствования мастерства (ССМ) - с учетом спортивных достижений.

### **Структура многолетней спортивной подготовки**

**Цель программы:** физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **Задачи программы:**

**На этапе начальной подготовки** результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тайский бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тайский бокс.

#### **На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тайскому боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и региональных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; -сохранение здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров в целях установления благоприятного режима тренировок.

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 этапам спортивной подготовки.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативные требования комплектования спортивных групп**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 года,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) – до 4 года,
- этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тайским боксом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайского бокса, выполнение контрольных нормативов.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются дети (спортсмены), выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод спортсменов на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов на следующие этапы подготовки обуславливаются выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст спортсменов определяется годом рождения, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальное количество спортсменов по группам проходящих спортивную подготовку указаны в таблице №2.

Таблица №2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	15	2

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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

Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Техническая, тактическая подготовка (%)	15 - 23	20 - 28	24 - 30	32 - 42	46 - 54
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в тайском боксе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты). Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

**Основные соревнования.**

Для спортсменов такими являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады).

**Отборочные соревнования.**

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты города, по итогам которых формируются сборные команды города для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией тайского бокса, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установит личные рекорды.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тайский бокс представлены в таблице №4.

Таблица №4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

На официальных соревнованиях по тайскому боксу формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (таблица №5).

Таблица №5

#### Формула боя на соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12 – 14 лет	Новички и 3 разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши 15 – 16 лет девушки	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуте

	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	новички	3 раунда по 1,5 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

#### 1.4. Режимы тренировочной работы

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта тайский бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тайский бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении индивидуального плана для спортсменов групп ССМ необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов; - правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

### 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Таблица №6

Этапы спортивной подготовки	Медицинские требования	Возрастные требования		Психофизические требования
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта тайский бокс	10	10	показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		12	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства		15	15	

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в медицинском учреждении, с которым спортивной школой заключен договор;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы, соответствующие различным ее режимам и позволяющие, в том числе, вести целенаправленный контроль и учет проделанной работы.

Таблица №7

### Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы

Зоны мощности и работы	Интенсивность	Преимущественный характер энергообеспечения	ЧСС, уд/мин		Особенности воздействия
			юноши	девушки	



I	Низкая	Аэробный	До 130	До 135	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
II	Средняя	Аэробный	131-135	136-160	Улучшение функции ССС
III	Большая	Смешанный (аэробно-анаэробный)	156-175	161-180	Повышение уровня выносливости
IV	Высокая	Анаэробный, гликолитический	176-187	181-200	Развитие специальной выносливости

### 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

В таблице №8 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов.

Таблица №8

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	728

#### Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Около предельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

### 1.7. Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий

Тренировочный процесс в спортивной школе, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с **планом-графиком** рассчитанным на 52 недели (таблица №9).

Таблица №9

№	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	19	30	52	57	90	110
2	Специальная физическая подготовка	161	230	250	241	308	411
3	Техническая подготовка	70	95	132	250	350	390
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	109	150	310	380	410
5	Восстановительные мероприятия	2	4	10	20	25	25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	40	60	70
7	Участие в соревнованиях	-	-	10	18	35	40
Общее количество		312	468	624	936	1248	1456

часов						
-------	--	--	--	--	--	--

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом прохождения спортивной подготовки в спортивной школе.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта тайский бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### **1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

*Таблица №10*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

### **1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для эффективности тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №11);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №12, 13);

*Таблица №11*

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский (6*6 м ) на помосте (8*8)	комплект	1
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Груша боксерская набивная	штук	3
5.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
6.	Гонг боксерский	штук	1
7.	Лапы боксерские	штук	4
8.	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
9.	Мат гимнастический	штук	8
10.	Настенная подушка	штук	4
11.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	Комплект	4
12.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	Комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Мяч теннисный	штук	2
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
21.	Зеркало (0,6 х 2 м)	Комплект	6
22.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
23.	Секундомер	штук	2
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
29.	Канат	штук	2

Таблица №12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Защитные протекторы на 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
10.	Костюм спортивный	штук	9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
Боксерские шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1
Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1
Защитные протекторы для голени	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1

Защитные протекторы для стоп	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1
Защитные протекторы на локти	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1
Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2
Майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2
Обод на голову («монгкон»)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1
Перчатки боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1
Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1
Повязка на руку («пратьят»)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1
Протектор для груди (женский)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	2	1
Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2
Протектор-бандаж для паха (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2
Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1
Эластичный бинт	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4
Костюм спортивный (для сгонки веса)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

## 1.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица №14

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт.мастерству	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
				Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	1	Выполнение контрольно-переводных нормативов	10	12	25
	2				20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	12	10	14
	2 год				12
	3 год				
	4 год				
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	КМС	15	2	10

Используя нормативную часть программы, следует помнить, что в ее основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, которая предполагает: увеличение тренировочной нагрузки с ростом стажа занятий, выполнение контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов, и на основании этих данных перевод в следующие группы. При этом возраст спортсмена определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Превышение указанного возраста допускается не более чем на 2 года.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например:

а) при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 8 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу спортсменов на



тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства допускаются более значительные отклонения от времени на различные разделы подготовки, что обуславливается необходимостью индивидуализации подготовки, являющейся одним из основных резервов повышения эффективности процесса спортивного совершенствования

### **1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.

Основными методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника спортсмена. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном

этапе многолетней спортивной подготовки.

Так как основными задачами спортсменов, являются:

- всестороннее развитие физических качеств, изучение основ техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение, имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

К задачам тренировочных групп и групп спортивного совершенствования добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

### **1.ОФП**

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лепта», мини-футбол по упрощенным правилам.

### **2. СФП**

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 45, 90, 180,360°

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

Основными документами планирования и контроля этой части работы

спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

### 1.12. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов 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 (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: **втягивающий**, **базовый** (обще-подготовительный), **контрольно-подготовительные** (модельный и специально-подготовительный), **подводящий**, **восстановительный** и **соревновательный**. 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)**. Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты

спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и тайском боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, 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 выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при спортивной подготовке свыше 2-х лет 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 ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной

соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годичный цикл в виде спорта тайский бокс состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

**1) Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа – 60-40%.

**2) Специальный подготовительный этап.**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

**3) Соревновательный период (период основных соревнований).**

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

#### **Переходный период.**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

### **1.13. Тренировочные сборы**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся

составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №15).

Таблица №15

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-		
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного

				медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы 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

## 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Многолетняя подготовка спортсменов и прохождение материала осуществляется с учетом возрастных, гендерных особенностей спортсменов, а так же уровня физической и технической подготовленности. Процесс спортивной подготовки базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.



- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта тайский бокс, являются:

- а) возраст и стаж спортсменов;
- б) внешние морфологические признаки;
- в) функциональные возможности;
- г) уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);
- д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);
- е) состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы:

- 1) педагогически относительно управляемые - функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;
- 2) «промежуточные» - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;
- 3) педагогически мало или совсем неуправляемые - возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие

-общие - социально-экономические;

-интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры - спортивного мастерства, энергетико-функциональные - спортивной работоспособности, анатомио-морфологические - физического развития, параметры психических состояний;

-дифференциальные - отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе;

- основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

- 1) генетические (обусловленные);
- 2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);
- 3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;
- 4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);
- 5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

- структуры соревновательной деятельности;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;
- формирования адаптационных процессов в ведущих для вида спорта тайский бокс функциональных системах;
- индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;
- возраста начала занятий, специальных тренировок;
- содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

Необходимо знать, что спортивная тренировка является одной из форм спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов рассматривается как длительный педагогический процесс с использованием совокупности тренировочных и не тренировочных средств (режим жизни спортсмена, воспитание, лекции и беседы на эстетические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, соревнования и так далее).

С помощью всех этих форм и условий обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов на всех этапах подготовки и необходимая степень готовности к спортивным достижениям, в то числе к высшим спортивным результатам.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Целевые установки и задачи определяют основные направления многолетнего тренировочного процесса. Поэтому тренер должен четко их формулировать. Подготовка спортсменов

высокого класса имеет целью достижение возможно большего успеха в спорте.

Принципы спортивной тренировки – это основные положения, которых следует придерживаться при решении задач тренировочного процесса. Основаны эти принципы на общепедагогических (дидактических) принципах спортивной подготовки. Однако, отражая специфику тренировочного процесса, они имеют особое содержание и реализуются специфическими средствами и методами, с учетом особенностей физического воспитания.

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для любого процесса: сознательность и активность, всесторонность, доступность, и учет индивидуальных особенностей, постепенность, наглядность, прочность.

Вторая группа включает специфические принципы спортивной тренировки, которые отсутствуют в других формах воспитания и отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями, различным содержанием спортивной тренировки и реакцией на них организма спортсмена: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Тренер должен реализовать в процессе спортивной тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта тайский бокс будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида споротатайский бокс, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Так как спортивная тренировка – это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязан, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь

между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

### 3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год.

В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации.

Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднее начало узкой специализации;
- плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;
- увеличение суммарного годового объема работы за счет увеличения часов, отведенных на тренировки (от 100 до 1500);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня (от 1 до 2 занятий);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличение количества соревновательных стартов;
- расширение применения дополнительных средств и методов (тренажеров, биомеханической стимуляции, фармакологических, физиотерапевтических средств) с целью повышения работоспособности спортсмена.

### 4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной тренировки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн определить сложно. Они зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена; особенностей избранного вида спорта; этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной преимущественной направленности зачастую приводит к стабилизации результатов, а иногда и к потере перспективных спортсменов, поэтому рекомендуется разнообразить тренировочные воздействия.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках юных спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, увеличению объема работы.

#### 5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **2.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки спортсменов:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований; - последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе со спортсменами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы спортсмены были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

К внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий
- нарушения в методике тренировки;

- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность спортсмена;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у спортсмена необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

В тайском боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.

Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы — нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается спортсмен, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь. Если спортсмен проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния

спортсмена комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

### 2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В таблицах №16-20 представлены примерные годовые планы распределения часов для всех этапов подготовки.

Таблица №16

#### Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки до 1 года (НП до 1 года)

№	Разделы подготовки													Все
		Месяцы												го
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год
		Объем по видам подготовки (в часах)												52
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71
3	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	61
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Восстановительные мероприятия													0
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Участие в соревнованиях													0
Итого		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица №17

#### Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки свыше года (НП свыше 1 года)

№	Разделы подготовки													Все
		Месяцы												го
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год
		Объем по видам подготовки (в часах)												52
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228

2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	121
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Восстановительные мероприятия													0
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Участие в соревнованиях													0
Итого		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица №18

**Примерный план-график расчета тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
до 2 лет (Т - до 2 лет)**

№	Разделы подготовки													Все
		Месяцы												го
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год
		Объем по видам подготовки (в часах)												52
1	Общая физическая подготовка	21	22	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	268
2	Специальная физическая подготовка	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	138
3	Техническая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	150
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
5	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в соревнованиях		4		3		3		3		3		3	19
Итого		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица №19

**Примерный план-график расчета тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
свыше 2 лет (Т – свыше 2 лет)**



№	Разделы подготовки													Все го
		Месяцы												за
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год
														52
Объем по видам подготовки (в часах)														
1	Общая физическая подготовка	24	23	23	23	24	23	23	23	23	23	23	24	279
2	Специальная физическая подготовка	19	21	22	21	19	22	22	22	22	22	22	19	253
3	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	30
5	Восстановительные мероприятия	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	18
6	Инструкторская и судейская практика	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	18
7	Участие в соревнованиях		5	4	5		4	4	4	4	4	4		38
Итого		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица №20

**Примерный план-график расчета тренировочных часов  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

№	Разделы подготовки													Все го
		Месяцы												за
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год
														52
Объем по видам подготовки (в часах)														
1	Общая физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
2	Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	33	385
3	Технико- тактическая подготовка	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	42	493
4	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	61
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

7	Участие в соревнованиях	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	5		59
	Итого	121	122	122	121	121	121	122	122	121	121	121	121	1456

## 2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные достижения в тайском боксе выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена — выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям тайским боксом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
- степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
- эффективность системы подготовки спортсменов – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в тайском боксе.
- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом 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.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-

методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

*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 годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

*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 тактико-технических навыков и приемов. По окончании годового 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 годового 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 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.

## **2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

### **2.5.1 Врачебно-педагогический контроль**

**Врачебно-педагогический контроль** - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировочного занятия и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Педагогический контроль применяется для оценки эффективности средств и методов тренировочного занятия, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**Задачи педагогического контроля:**

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности спортсменов;
- выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата;
- оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Основными задачами врачебного контроля спортивной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце тренировочного года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:**

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в условиях тренировочных сборов с привлечением врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью **первичного обследования** является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

**Ежегодные углубленные медицинские обследования** проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья

спортсменов, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

**Дополнительные медицинские обследования** проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов, по просьбе тренера или спортсмена.

**Этапный контроль** проводится четыре раза в год:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

**В ходе этапного контроля регистрируются:**

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

**Текущий контроль.** Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

**Текущий контроль осуществляется:**

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед вторым занятием);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелого занятия и третий - на следующий день после умеренного занятия);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

- при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
  - ✓ морфологический и биохимический состав крови;
  - ✓ кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в

- норме должно занимать не более 2 ч);
- ✓ состав мочи.
- при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
- ✓ функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.
- при выполнении сложно координационных нагрузок:
- ✓ функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- ✓ функциональное состояние анализаторов.

**Оперативный контроль.** Основной целью оперативного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе. Непосредственно в процессе (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

**До и после тренировочных занятий целесообразно регистрировать изменения:**

- при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
- ✓ массы тела;
- ✓ функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- ✓ функционального состояния системы внешнего дыхания;
- ✓ морфологического состава крови;
- ✓ биохимического состава крови;
- ✓ кислотно-щелочного состава крови;
- ✓ состава мочи;
- при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
- ✓ функционального состояния центральной нервной системы;
- ✓ функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

## 2.5.2. Психологический контроль

Осуществляя психологический контроль необходимо учитывать, что психологическая подготовка индивидуальна и специфична для каждого вида спорта.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс, направленный на формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Оценки психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Тренировочный план занятий с тайбоксерами делится на несколько разделов.

**1 раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них. Для тайского бокса изучение прямых ударов левой и правой ногой в корпус и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. При изучении материала с тайбоксерами новичками необходимо уделить внимание на небольшое отличие классической боксерской стойки от боевой стойки тайбоксера, а также дополнительно правильности нанесения прямых ударов ногой в корпус для тайского бокса. Причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову рукой, нанесением обманных ударов ногой в туловище для тайского бокса, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

**2 раздел.** Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Изучение и совершенствование сочетаний прямых ударов (одиночных, двойных и серий) рукой в голову и в туловище с прямыми ударами ногой в туловище и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами руками в голову и туловище, и руками, ногами для тайского бокса, следует обратить особое

внимание на то обстоятельство, что обманные удары в туловище дают возможность наносить неожиданные удары в голову и наоборот.

Кроме того, необходимо научить тайбоксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т. е. тайбоксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

**3 раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову для тайского бокса, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову для тайского бокса, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Совершенствование сочетания одиночных, двойных серий прямых ударов рукой в голову и ногой в туловище и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов руками для тайского бокса и руками и ногами. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов руками в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при не правильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу.

После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

При изучении боковых ударов руками и ногами для тай бокса появляется необходимость наносить боковой удар левой (правой) рукой в голову с последующим нанесением кругового удара правой (левой) ногой в корпус или в бедро. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар левой (правой) ногой в туловище.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов руками для тайского бокса и круговых ударов ногами, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову и круговых ударов в туловище.

**4 раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Для тайского бокса изучение ударов коленями и локтями и простейшие соединения их с прямыми, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами. Применение коротких ударов руками, применение ударов коленями и локтями на ближней дистанции в условных боях.

При изучении ударов коленями и локтями особое внимание необходимо обратить на защитную экипировку при не исполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы.



Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанций, в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Дополнительно освоение элементов боя на ближней дистанции и в клинче. Изучение захватов, «скруток», «растяжек» - приемов вывода соперника из равновесия для нанесения ударов руками, локтями, коленями.

Если в вольных боях при сближении занимающихся будут использовать изученные короткие удары и элементы ближнего боя, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

На протяжении всей спортивной подготовки необходимо овладеть тактикой проведения различных маневров и подготавливающих действий для большей эффективности поединка.

### **1. Группы начальной подготовки:**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации тайский бокс и овладение основами техники.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

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 упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники тайского бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий, обыгрывание по ритму, обыгрывание по дистанции при проведении ударов соперника;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специальноподготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тайским боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе

(подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если педагог не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП 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.

Особенности подготовки. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Основы техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на изучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское

обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно- педагогических экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2. Тренировочные группы**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основные задачи являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной поединкам путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; -неравномерность в росте и развитии силы.

Рекомендуемые основные средства тренировки на тренировочном этапе: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тайского бокса; упражнения со

штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

- использование благоприятных ситуаций;
- использование обыгрывания линией атаки, обыгрывания «угрозами», использование «вызова» и «провокаций», использование степа, челнока, смены стоек;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о противниках, построение модели поединка с конкретным противником;
- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю площадки.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
  - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
  - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; -способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
  - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.
- Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться и как их исправлять.

Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### ***3. Группы совершенствования спортивного мастерства***

На этапах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

- 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 и МСМК.

Этап спортивного совершенствования мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико- тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, «левостоечники», «правостоечники», «темповики»);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- маскировка обороны,
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание.

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 три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

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.

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тайбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тайбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тайскому боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тайского



бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №24.

Таблица №24

#### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Т
2.	Гигиена тайбоксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, Т
4.	Зарождение и история развития тайского бокса	История тайского бокса	НП, Т
5.	Правила и организация соревнований по тайскому боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, Т

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание	НП, Т
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т, ССМ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	Т, ССМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Т, ССМ
10.	Анализ соревновательной деятельности	Разбор боев основных соперников и установки секундантов перед соревнованиями	Т, ССМ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т, ССМ

При подготовке тайбоксеров (их тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга тайбоксеры при ведении боевых действий.

## 2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях соспортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития

мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как тайский бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тайского бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в тайском боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики. *Развитие волевых качеств тайбоксера*

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном

процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тайбоксером цели, это *настойчивость*. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тайбоксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений тайбоксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тайскому боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с тайбоксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы тайбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать тайбоксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у тайбоксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тайбоксерам примеры о том, как выдающиеся спортсмены, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

*Уверенность* в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической

подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, тайбоксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять тайбоксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

*Самообладание.* В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* тайбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

#### *Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в бою с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящих поединков, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тайбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); -ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач.

При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с



нокаутирующим ударом и т.д.); -организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997); - самоконтроль за состоянием мимических мышц; -самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом.

Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Многие зависят от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен

использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и включает в себя, следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачного боя с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсменов просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в тайском боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своих спортсменов и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

## **2.8. Планы применения восстановительных средств.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят 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.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### ***Психологические методы 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 тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

#### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание 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 глобального 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.

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	· Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание · Установка на тренировку, положительный фон. · Самонастройка. · Перед нагрузкой самомассаж.
Во время тренировок	· Рациональное построение тренировочного занятия. · Разнообразие средств и методов тренировки. · Адекватные интервалы отдыха. · Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. · Самоуспокоение, самоодобрение, самоанализ, самоприказы. · Идеомоторная тренировка.
После тренировки	· Упражнения на расслабление · Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 градусов, 5-7 минут). · Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. ·
1-2 раза в неделю	· Баня: паровая или сауна
3-4 раза в неделю	· Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)
1 раз в неделю	· День профилактического отдыха.

## 2.9. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, 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.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по

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

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	



## 2.10. План инструкторской и судейской практики

Тайский бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса тайбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тайского бокса.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения тайского бокса. Поочередно выполняя роль инструктора, тайбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тайского бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тайбоксеры имеют уже необходимое представление о методике изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у тайбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

*Судейская практика* дает возможность тайбоксерам получить квалификацию судьи по тайскому боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

### План инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий
- Освоение методики проведения тренировочных	- Самостоятельное проведение части тренировочного занятия.

<p>занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>- Изучение основных технических элементов и приемов.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> </ul>
<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>
<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тайский бокс**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа прохождения спортивной подготовки.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,

освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки.

Таблица №26

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта тайский бокс**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

**3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- основ техники по виду спорта тайский бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тайский бокс.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тайский бокс; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение занимающихся следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов тайского бокса, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

### **3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее

причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем спортсменом, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает спортсменам выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсменов.

#### **3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности**

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

- Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Непрерывный бег, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов в свободном темпе.

- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подъем туловища лежа на спине. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблицах №27-29.

*Таблица №27*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Таблица №28

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на	Подъем ног из виса на

	гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	

Таблица №29

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

##### Список литературных источников

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

16. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).- М.: «ИНСАН», 1999,- 416с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.-40 с.

### **Интернет ресурсы**

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. 4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
5. (<http://www.mon.gov.ru>) Министерство образования и науки РФ.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Таблица 30, 31) формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УРФО, ХМАО-Югры, г. Нижневартовска. План мероприятий представлен в таблице

*Таблица №30*

### **План городских спортивных мероприятий**

№	Наименование мероприятия (полное)	Примерные сроки	Место проведения
1	Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по тайскому боксу	ноябрь	г. Нижневартовск, СОК "Олимпия"

## План выездных спортивных мероприятий

№	Наименование мероприятия (полное)	Примерные сроки	Место проведения
1	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	январь	по назначению
2	Чемпионат и первенство Уральского федерального округа и Приволжского федерального округа по тайскому боксу	февраль	г. Сургут
3	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
4	Открытый региональный турнир по тайскому боксу «Северный ринг» (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, старшие юноши, юноши)	март	по назначению
5	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
6	Чемпионат России по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
7	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
8	Кубок России по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
9	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
10	Открытое первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по тайскому боксу	апрель	по назначению
11	Первенство России по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
12	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
13	Открытый кубок и первенство «Северных городов» по тайскому боксу	май	Сургутский район г.п. Федоровский
14	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
15	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
16	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	июль	по назначению
17	Региональный XVI открытый молодежный турнир по тайскому боксу «Кубок Консульства Королевства Таиланд»	сентябрь-октябрь	по назначению
18	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению

19	Всероссийские юношеские игры боевых искусств	сентябрь	г. Анапа
20	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
21	X летняя Спартакиада учащихся России 2020 г (тайский бокс)	октябрь	Краснодарский край, г. Анапа, п. Витязево
22	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
23	Открытый чемпионат Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по тайскому боксу среди мужчин и женщин	октябрь - ноябрь (5 дней)	по назначению
24	Открытый чемпионат и первенство Омской области по тайскому боксу "Посвященный памяти Новикова Данила"	ноябрь	г. Омск
25	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
26	Всероссийские спортивные соревнования "Кубок Кавказа" по тайскому боксу	по согласованию	г. Сочи / г. Краснодар
27	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
28	Всероссийские спортивные соревнования "Кубок Содружества" по тайскому боксу	по согласованию	г. Кемерово
29	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению
30	Всероссийские спортивные соревнования «Турнир памяти героев, павших во время локальных войн» по тайскому боксу	по согласованию	г. Кемерово
31	Тренировочное мероприятие по тайскому боксу	по согласованию	по назначению

Тематический рабочий план на \_\_\_\_\_ месяц 20\_\_ г.  
Группа \_\_\_\_\_ по виду спорта \_\_\_\_\_

№ п.п	Разделы подготовки, содержание	Всего	Номера занятий																															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>																																	
<b>а</b>	Правила соревнований, ТБ, ЕВСК.																																	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>																																	
<b>а</b>	Упр. для развитие гибкости																																	
<b>б</b>	Упр. Для развития силы																																	
<b>в</b>	Упр. Для развития скоростных качеств																																	
<b>г</b>	Упр. Для развития выносливости																																	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>																																	
<b>а</b>	Упр. Для оценки точности движения (траектории, скорости силы)																																	
<b>б</b>	Упр. Для вестибулярного аппарата																																	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>																																	
<b>а</b>																																		
<b>б</b>																																		
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания/Соревнования</b>																																	
	<b>Самостоятельная работа</b>																																	
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>																																	
	<b>ВСЕГО:</b>																																	

+ использование этого материала на занятии

Р- разучивание двигательного действия под непосредственным контролем тренера

З-закрепление двигательного действия

С- совершенствование двигательного действия