

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 4 от 28.08.2023

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 1063 от 31.08.2023

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	3

г. Нижневартовск, 2023 год

	ОГЛАВЛЕНИЕ	
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Календарный план воспитательной работы	12
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	Планы инструкторской и судейской практики	14
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	32
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	37

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Краткая характеристика вида спорта «муайтай»**

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

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 муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность муайтай продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих 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.

### **Развитие муайтай в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре**

В ХМАО - Югре муайтай начал свое развитие в 1999 в г. Нижневартовске. На чемпионате России этого же года в городе Калининграде Ринат Асфандияров завоевал бронзовую медаль. С того времени и по сей день Ханты-Мансийский автономный округ знают в Российском тайском боксе (муайтай). С 2004 года нижневартовские, а потом и сургутские спортсмены принимают успешное участие в составе сборной России на чемпионатах Европы и Мира. В Нижневартовске создана Федерация Тайского бокса ХМАО - Югры, которая является представительством тайского бокса России в регионе. В 2003 году в Нижневартовске было проведено пять профессиональных турниров за пояс чемпиона России, велась трансляция по всей России и за ее пределами. Эти турниры были признаны лучшими. На данный момент ФТБ-ХМАО делает большой уклон в развитии молодежного муайтай. В спортивных залах занимаются более 1000 человек, в том числе и дети оставшиеся без попечительства родителей. Сборная ХМАО - Югры является одной из сильнейшей в стране.

В 2008 г. на Чемпионате Европы в Польше, именно спортсмен ХМАО - Югры Александр Грачев, принес в копилку сборной России первую золотую медаль.

В 2008г. в Южной Корее состоялись Всемирные Игры, в рамках которых прошел чемпионат Мира по тайскому боксу, где Александр Грачев завоевал золотую медаль.

Ежегодно на территории ХМАО - Югры проводятся соревнования для формирования сборной команды автономного округа и дальнейшего участия сборной в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях:

- Первенство округа среди юниоров, юниорок, старших юношей, юношей, посвященное Дню защитника Отечества.

- Региональный турнир «Северный ринг» (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, старшие юноши, юноши)

- Чемпионат округа среди мужчин и женщин.

Муайтай развивается в 8 муниципальных образованиях автономного округа: Ханты-Мансийск, Белоярский район, Когалым, Лангепас, Мегион, Нижневартовск, Сургутский район, Сургут.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта**

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

### **Актуальность**

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

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: весовая категория 30 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 40,91 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43,18 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 45 кг, весовая категория 45,45 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47,62 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 48,99 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 50,80 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52,16 кг, весовая категория 53,52 кг, весовая категория 54 кг, весовая категория 55,34 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57,15 кг, весовая категория 58 кг, весовая категория 58,87 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 61,24 кг, весовая категория 63,5 кг, весовая категория 63,50 кг, весовая категория 63,5+ кг, весовая категория 66,68 кг, весовая категория 67 кг, весовая категория 69,85 кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг, весовая категория 72,58 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 76,20 кг, весовая категория 79,38 кг, весовая категория 79,38+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 81+ кг, весовая категория 82,55 кг, весовая категория 86 кг, весовая категория 86,18 кг, весовая категория 90,70 кг, весовая категория 90,70+ кг, весовая категория 91 кг, весовая категория 91+ кг, про-амат - весовая категория 40,91 кг, про-амат - весовая категория 43,18 кг, про-амат - весовая категория 45,45 кг, про-амат - весовая категория 47,62 кг, про-амат - весовая категория 48,99 кг, про-амат - весовая категория 50,80 кг, про-амат - весовая категория 52,16 кг, про-амат - весовая категория 53,52 кг, про-амат - весовая категория 55,34 кг, про-амат - весовая категория 57,15 кг, про-амат - весовая категория 58,87 кг, про-амат - весовая категория 61,24 кг, про-амат - весовая категория 63,50 кг, про-амат - весовая категория 66,68 кг, про-амат - весовая категория 69,85 кг, про-амат - весовая категория 72,58 кг, про-амат - весовая категория 76,20 кг, про-амат - весовая категория 79,38 кг, про-амат - весовая категория 79,38+ кг, про-амат - весовая категория 82,55 кг, про-амат - весовая категория 86,18 кг, про-амат - весовая категория 90,70 кг, про-амат - весовая категория 90,70+ кг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение).

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

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	5 - 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	1

4. Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап Совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Общее Количество часов в год	312	416	624	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3);

Таблица 3

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№П/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным Спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				

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

- Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------



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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №5.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

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

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ П/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	159	165
2	Специальная физическая подготовка	62	82

3	Спортивные соревнования	3	25
4	Техническая подготовка	63	91
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	13	25
6	Инструкторская и судейская практика, из них	6	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	16
	Итого	312	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации) (в часах)**

№ П/п	Виды подготовки	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Общая физическая подготовка	159	210
2	Специальная физическая подготовка	159	250
3	Спортивные соревнования	37	83
4	Техническая подготовка	200	334
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	37	28
6	Инструкторская и судейская практика, из них	13	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	25	21
	Итого	624	936

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ П/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	215
2	Специальная физическая подготовка	254
3	Спортивные соревнования	124
4	Техническая подготовка	531
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	37

6	Инструкторская и судейская практика, из них	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	62
	Итого	1248

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 6.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях	В течение года

		организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины;</li> <li>- просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в ВОВ», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
		- участие в мероприятии «спортивная элита»	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант".	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>  Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице 8.

Таблица 8

### Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года

	мероприятий	Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования	В течение

	отдельных элементов технической подготовки обучающихся	года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта



6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися.
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «муайтай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «муайтай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 10 - 12.

Таблица 10

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	

			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			130	120	135	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз	Не менее		Не менее	
			4	3	14	12

Таблица 11

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	

			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз	Не менее	
			6	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 12

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены,	Количество раз	Не менее	

	грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов			
				1
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз		Не менее
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

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

##### *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями

упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом. Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе. Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову. Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака раз-два в челноке. Работа на мешке. Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

### ***Техническая подготовка***

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме. Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты. Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры. Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

### ***Тактическая подготовка***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя муайтай левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой. Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке



в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад. Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад. Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два – левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).**

### ***Общая физическая подготовка***

По программе начальной подготовки.

### ***Специальная физическая подготовка***

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме. Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от атаки противника.

### ***Техническая подготовка***

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме. Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и

атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении. Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении. Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку). Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов. Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника.

### ***Тактическая подготовка***

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

игровиком. Ведение боя с агрессивным боксером. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

### ***Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка***

По программе учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

#### ***Техническая подготовка***

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

#### ***Тактическая подготовка***

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя боксером левшой, ведение боя против агрессивного боксера. Ведение боя с боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксера. Ведение боя против маленького ростом боксера. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой. Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с боксером левшой. Ведение боя с агрессивным боксером. Ведение боя с высоким боксером. Ведение боя с боксером малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице 13.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай» учитываются учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «муайтай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «муайтай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;



наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 15,16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	Штук	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	Комплект	2
4.	Гонг боксерский	Штук	1
5.	Гриф для штанги	Штук	2
6.	Груша боксерская набивная	Штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	Штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	Штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	Штук	4
10.	Канат	Штук	1

11.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	Штук	1
12.	Лапы боксерские	Пар	8
13.	Лапы для ног (пэды)	Пар	8
14.	Лапа-хлопушка	Штук	4
15.	Макивара мобильная	Штук	4
16.	Макивара стационарная	Штук	2
17.	Манекен водоналивной	Штук	1
18.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	Комплект	3
19.	Мяч баскетбольный	Штук	1
20.	Мяч футбольный	Штук	1
21.	Мяч теннисный	Штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	Комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	Комплект	2
24.	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	Комплект	2
25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	Штук	1
26.	Подушка боксерская настенная	Штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	Штук	2
28.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	Комплект	1
29.	Секундомер	Штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	Штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	Штук	12
32.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
33.	Стенд информационный	Штук	1
34.	Стенка гимнастическая	Штук	3
35.	Таймер для зала спортивный	Штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
37.	Урна-плевательница	Штук	2
38.	Эспандер кистевой	Штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

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

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	Штук	На обучающе	-	-	2	0,5	4	0,5

	й для рук		гося						
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	Пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные протекторы голеностопа красного и синего цветов	Пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1
4.	Кинезиотейп	Штук	На обучающего	-	-	2	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	Штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	Штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1
8.	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	Пар	На обучающего	-	-	2	1	2	0,5
9.	Обод на голову ("монгкон")	Штук	На обучающего	-	-	1	2	1	2

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах

совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта " муайтай ", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Список литературных источников**

1. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. -272 с. 6 ил.
2. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под. ред. А.Е. Тараса.-Мн.:Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
4. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.- 40 с.

### **Интернет ресурсы**

1. Официальный сайт учреждения [www.olimpia-nv.ru](http://www.olimpia-nv.ru)
2. Российское антидопинговое агентство- <http://www.rusada.ru>.

Разработчики:

Заведующий отделением спортивной  
подготовки

Шостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического  
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Кривогузов Денис Александрович

**Рецензент**

заместитель директора МАУДО  
г. Нижневартовска «СШ»,  
Полятыкина Наталья Дмитриевна