**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАДИЙ»**

Принята решением Утверждена

Тренерского совета приказом директора

МБУ СШ «Радий» МБУ СШ «Радий»

От 30.08.2022г. протокол № 35 от 31.08.2022г. № 201-0

**ТАЙСКИЙ БОКС**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ**

Составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» от 08.10.2021г. № 771

Срок реализации программы:

 - начальной подготовки – 2 года;

 - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

 Программу составили:

 начальник спортивного

 отдела А.А. Крутов;

 тренер Жалилов Н.Р.

Нижний Новгород 2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Пояснительная записка** | 3 |
| **2** | **Нормативная часть** | 4 |
| 2.1. |  Этапы тренировочного процесса | 4 |
| 2.2. | 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 | 5 |
| 2.3. | Требования к объему тренировочного процесса | 6 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы и периоды отдыха | 10 |
| 2.5. | Виды подготовки. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» | 12 |
| 2.6. | Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс | 12 |
| 2.7. | Перечень тренировочных мероприятий | 14 |
| 2.8. | Годовой план спортивной подготовки | 15 |
| 2.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.10. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | 17 |
| 2.11. | Антидопинговые мероприятия | 20 |
| 2.12. | Структура тренировочного процесса | 22 |
| **3.** | **Методическая часть** | 25 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 25 |
| 3.2. | Программный материал по проведению тренировочных занятий | 28 |
| 3.2.1.  | Принципы, методы, средства тренировки | 28 |
| 3.2.2. | Общая физическая подготовка | 30 |
| 3.2.3. | Специальная физическая подготовка | 31 |
| 3.2.4. | Техническая подготовка (изучение базовой техники) | 33 |
| 3.2.5. | Тактическая подготовка | 38 |
| 3.2.6. | Структура тренировки | 43 |
| 3.2.7. | Участие в соревнованиях. | 44 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 45 |
| 3.4. |  Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения спортсменов | 47 |
| 3.5. | Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки | 50 |
| **4** |  **Система спортивного отбора и контроля** | 53 |
| 4.1. | Спортивный отбор | 53 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс | 55 |
| 4.3. | Критерии оценки подготовленности | 55 |
| 4.4. | Контроль результативности тренировочного процесса | 56 |
| 4.5. | Комплексы контрольных упражнений | 56 |
| 4.6. | Методические указания по организации тестирования | 60 |
| **5** | **Перечень материально-технического обеспечения** | **61** |
| 5.1. | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки | 61 |
| 5.2. | Обеспечение спортивной экипировкой | 62 |
| 5.2.1 |  Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | 63 |
| **6** | **Перечень информационного обеспечения** | **64** |
| 6.1. | Перечень используемой литературы | 64 |
| 6.2. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | 65 |
|  | **Приложение №1**. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 66 |
|  | **Приложение №2.** Примерные планы проведения тренировочных занятийпо каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 70 |
|  | **Приложение №3.** Средства общей и специальной подготовки | 73 |

 |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

* современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьмируких». 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 оценивается, в том числе, и по системе кханов.

У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник - «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муайтай для боя в стойке. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

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

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муайтай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федераций IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (10-11 лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

* содержании материала и контрольных и зачетных требований могут применяться методика кханов, утвержденная Федерации тайского бокса России.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс от 08 октября 2021года № 771, нормативных локальных актов и Устава МБУ «Спортивная школа «Радий».

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

**Основной целью** Программы является многолетняя подготовкаспортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

**Основные задачи**:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных

Команд.

1. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу.
2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Этапы тренировочного процесса**

Программа предназначена для тренеров СШ «Радий» и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

* Этап начальной подготовки (НП) - 2 года;
* Тренировочный этап (ТП) - 4 года;

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 - освоение основ техники по виду спорта;

 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «тайский бокс».

Задачи тренировочного этапа:

- 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.

Материально-техническая база СШ «Радий» для реализации Программы*:* специализированный тренировочный спортивный зал, раздевалки, душевые; оборудование и спортивный инвентарь, соответствующие требованиям ФССП по тайскому боксу.

Ожидаемые результаты:выполнение задач, поставленных на конкретном этапе (периоде) спортивной подготовки.

 **Форма аттестации –** выполнение контрольно-переводных нормативов **(**тестирование) **по окончании каждого года спортивной подготовки и итоговая аттестация по завершении обучения по данной Программе.**

Перевод занимающихся на следующие тренировочные этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, позволяющей выполнять требования:

* контрольно-переводных нормативов настоящей программы,
* выполнением спортивных разрядных требований в соответствии с ЕВСК,
* выполнением требований кханов, утвержденных ФТБР.

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

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | \*Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп, человек |
| НП | 10 | 12 |
| ТГ | 12 | 8 |

\*Минимальный возраст для зачисления в текущем году

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс приведены в таблице 2.

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки | Спортивный разряд |
| НП | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки |  |
| 2 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки | 1-2 кхан |
|  ТГ | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | 3-6 кхан3ю-1ю |
| 2 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, техническому мастерству для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки |  |
| 3 год |
| 4 год |

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса, предельные тренировочные нагрузки**

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года  | Свыше года  | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 |
| Общее количество часов в год (52 недели) | 234 | 312 | 520 | 728 |

 Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Установленная недельная тренировочная нагрузка является минимальной.

 **Объем индивидуальной спортивной подготовки -** определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и её этапом.

 **Формы индивидуальной спортивной подготовки:**

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, работы по разделам спортивной подготовки в каникулярный период, в период объявленных карантинов (на любом этапе спортивной подготовки) в объеме годового тренировочного плана. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

- годовые индивидуальные планы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе ССМ

**2.3.1. Предельные тренировочные нагрузки**

Нагрузка – это мера воздействие физических упражнений на организм спортсмена. Анализируя факторы, определяющие физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить:

 1) функциональные эффекты тренировки;

2) пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;

 3) обратимость тренировочных эффектов;

 4) специфичность тренировочных эффектов;

 5) тренеруемость.

 Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

 2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

 В основе этих положительных эффектов лежат:

 1.Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.

2.Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

 Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

 Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу. Величина нагрузки определяется параметрами:

1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;

 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;

3) интервал отдыха;

 4) характер отдыха;

 5) число повторений.

 При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

 - интенсивностью выполнения упражнений;

 - объемом (продолжительностью) работы**;**

 - продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями; - характером упражнений.

 Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

 Интенсивность нагрузки тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

 Появляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Одним из наиболее удобных показателей определения интенсивности нагрузки служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧССmax) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приближенно ЧССmax можно рассчитать по формуле: ЧССmax = 220 – возраст человека (лет) уд/мин. При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений.

Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки.

Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

 Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.:

 1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;

 2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;

 3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;

 4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;

 5. более 180 – развитие скорости.

 *Объем работы.* Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5–10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2–5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию и к повышению резерва лактатных анаэробных источников во время нагрузки приводит работа максимальной интенсивности, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с. Паузы отдыха при такой работе не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами. Это может быть:

 1. Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.

2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.

3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.

4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;

- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;

- особенностей вида спорта;

- этапов и периодов тренировки.

Рост спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки спортсменов от юного возраста до взрослых является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных
нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных
циклах тренировочного процесса.
Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не
оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных
возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение
задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать
повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор
упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.
Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать
отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его
психическое состояние.

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

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии
с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года
и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно
5 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) самостоятельно по тренировочным планам спортивной подготовки в период летних каникул на время отпуска тренера.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

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

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия;

- контрольные мероприятия;

- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинов, отпуск тренера, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Режимы тренировочной работы в группах определяются в соответствии с этапами спортивной подготовки в тайском боксе.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации тренировочного процесса в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начального этапа подготовки 2-х (академических) часов;

- в группах тренировочного этапа 3-х часов;

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

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

 Расписание занятий составляется администрацией СШ «Радий» по представлению тренера. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожелания родителей занимающихся.

**2.5. Виды подготовки.**

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»**

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

* Теоретическую
* Техническую
* Тактическую
* Общефизическую
* Специальную физическую
* Психологическую
* Соревновательную
* Инструкторскую и судейскую практики

**Общая физическая подготовка** – направлена на развитие основных физических качеств тайбоксеров и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

**Специальная физическая подготовка** – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

**Техническая подготовка**  - процесс обучения специализированным положениям и движениям (технике), выполняемым на соревнованиях.

**Тактическая подготовка –** обучение целесообразным способам ведения поединка,включает в себя теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою.

**Теоретическая подготовка** дает знания о теории и методике физической культуры и спорта, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; о правилах избранного вида спорта, основах спортивной подготовки тайбоксеров; основах спортивного питания; правилах закаливания и здорового образа жизни, гигиене спортсмена; о строении и функциях организма человека; о требованиях к инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности на занятиях тайским боксом и т.д.

**Психологическая подготовка** направлена на воспитание личностных качеств спортсмена; развитие процесса восприятия; развитие процессов внимания; его устойчивости к воздействию стрессовых факторов соревнования; воспитания сосредоточенности, распределения и переключения; развитие оперативного (тактического) мышления; развитие способности управлять своими эмоциями; воспитание волевых качеств спортсмена (целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание и т.д.).

**Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика –** приобретение знаний и умений в проведения занятия с группой, проведения и судейства соревнований**.**

**Самостоятельная подготовка** – июль (активный отдых, самостоятельная работа по индивидуальным планам).

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  1.Общая физическая подготовка  | 50 - 64 | 46 - 60 | 36-48 | 24-32 |
|  2.Специальная физическая подготовка  | 18 - 23 | 18 - 23 | 20-26 | 24-30 |
|  3.Техническая подготовка  | 15 - 23 | 20 - 28 | 24-30 | 32-42 |
|  4. Теоретическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  5. Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  6. Психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  5. Инструкторскаяи судейская практика  | - | - | 1-2 | 1-2 |
| 6.Участие в спортивных соревнованиях | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 4-5 |
|  7. Самостоятельная подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% |

**2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс**

Соревнования – важнейшая составная часть подготовки. Соревнования могут рассматриваться как цель и как средство контроля уровня подготовленности занимающихся**.** Соревновательная деятельность ориентирует спортсмена на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

 Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год  | Свыше года  | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные  | - | 1 | 1 | 1 |

1.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных и является основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

1. *Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

1. **2.6.1 Требования к участникам спортивных соревнований:**
2. - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
3. - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
4. - выполнение плана спортивной подготовки;
5. - прохождение предварительного соревновательного отбора;
6. - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
7. - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
8. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.7. Перечень тренировочных мероприятий**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) юных спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В СШ «Радий» организуются следующие виды сборов в соответствии требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по тайскому боксу (приложение №5).

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочных мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | Не менее 70% состава ТГ свыше 2 лет |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
|  |  |  |  |  |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Тренировочные мероприятия 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 |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

## Тренировочный процесс в СШ «Радий» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки.

Тренировочный план:

- разрабатывается на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс»;

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса;

- предусматривает максимальную нагрузку занимающихся;

- определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

При планировании тренировочного процесса по тайскому боксу в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

* план тренировочных занятий на 52 недели из расчета: 47 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и 5 недель в условиях спортивного лагеря или самостоятельно по индивидуальным планам спортивной подготовки занимающихся на период их активного отдыха во время летних каникул, отпуска тренера, объявленных карантинов;
* календарь спортивно-массовых мероприятий;
* комплектование спортивных групп на год;
* расписание занятий (для всех спортивных групп);
* план теоретической подготовки на год;
* индивидуальный план подготовки спортсмена групп (ССМ);
* план-конспект тренировочных занятий, рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

* журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
* протоколы соревнований (для всех спортивных групп);
* протоколы контрольного тестирования.

 Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 118 | 144 | 188 | 188 | 188 | 188 |
|  | Специальная физическая подготовка | 42 | 56 | 108 | 104 | 180 | 180 |
| 3 | Техническая подготовка | 35 | 62 | 136 | 134 | 238 | 238 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 8 | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 9 | \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | 24 | 32 | 52 | 52 | 74 | 74 |
| 10 | Всего часов | 234 | 312 | 520 | 520 | 728 | 728 |

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторско-судейская практика. Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тайскому боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры 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 занимающихся 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 боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

В процессе инструкторской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях; судейскую практику спортсмены получают на контрольных соревнованиях и тренировочных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться тренер.

Для получения звания «Юный судья» по виду спорта каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

— приобретение судейских навыков в качестве руководителя ринга, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

— организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

— составление положения о соревновании;

— оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

— изучение особенностей судейства соревнований по тайскому боксу: оценка технических действий боев; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражение в схватке за нарушение правил; оценка приемов удара в зоне пассивности и на краю ринга.

Судейская практика дает возможность боксерам 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».

**2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020г. № 1144/н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом…» СШ «Радий» осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям у желающих поступить в учреждение;

2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных Приказом;

3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих общеразвивающие программы и программы спортивной подготовки по видам спорта

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно- гигиенические требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психо-эмоциональным состоянием занимающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

**Примерный план применения восстановительных средств**

 Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| 1. | - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;- рациональное построение тренировочного занятия;- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;- разнообразие средств и методов тренировки;- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;- изменение пауз отдыха, их продолжительности;- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годичного цикла;- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;- упражнения для активного отдыха и расслабления;- дни профилактического отдыха. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| 2. | - создание положительного эмоционального фона тренировки;- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;- внушение;- психорегулирующая тренировка;- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.  | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| 3. | - рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствующее климатическим и погодным условиям. - гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.- физиотерапевтические средства: душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28 гр., непродолжительный; ванны (хвойные, соляные, жемчужные); бани; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия, массаж.  | В течение всего периода реализации программы |

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующим порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастирание), рациональное питание;

- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;

- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);

- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

**2.11. Антидопинговые мероприятия.**

Тренеры в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

 *Антидопинговые мероприятия:*

*-* информирование спортсменов о запрещенных веществах;

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

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

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга
в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий**

 Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Наименование темы |
| 1 | Этап начальной подготовки  | «Что такое допинг и допинг- контроль?», «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 2 | Тренировочныйэтап 1,2 год обучения | Профилактика применения допинга среди спортсменов»«Основы управления работоспособностью спортсмена»«Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 3 | Тренировочныйэтап 3,4, год обучения | «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |

**Практические занятия по антидопинговым мероприятиям.**

Краткое содержание занятий.

**Занятие №1**

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы).

**Занятие №2**

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета- 2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

**Занятие №3**

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность.

**2.11. Структура тренировочного процесса**

 **(название и продолжительность периодов и циклов,)**

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

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

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

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

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

Годичный цикл подготовки включает *подготовительный,* *соревновательный и переходный* периоды.При планировании годичных циклов,вподготовительном 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 перио*да ставится задача повышенияуровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса: ударами: рук, ног, локтями, коленями, зашитой: уклоном, сбивом, блоком,; борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

 **Типы и структура мезоциклов**.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие *типы мезоциклов:* *втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др*.Все эти типы мезоциклов могутиметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объематренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем,что в нем проводится основнаятренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

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

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

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

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

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

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

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

 Основными формами тренировочной работы по тайскому боксу являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой спортсменов требуется стандартный спортивный зал с установленным в нем рингом, подвешенными боксерскими мешками и грушами, настенными подушками для нанесения ударов. Оборудование должно быть качественно закреплено. Радиаторы отопительной системы должны быть закрытыми. Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие, соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках тай-боксеры были в специальной спортивной форме.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для повышения заинтересованности, сохранения традиций вида спорта, роста технической подготовленности занимающихся настоящая программа рекомендует к использованию на всех этапах подготовки систему кханов, утвержденную Федерацией тайского бокса России. Система кханов определяет комплекс методических рекомендаций для подготовки тай-боксера по теоретической подготовке, общей физической, специальной подготовке, по выполнению базовых элементов тайского бокса, тактико-технической и соревновательной подготовке. А также эта система представляет собой форму – аттестации тай-боксеров на предмет сдачи контрольных нормативов, по результатам которых присваиваются квалификационный кхан. В том числе, в ходе обучения по системе кханов, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец «вай-кру», свойственный этому национальному виду спорта. «Вай-кру» исполняется спортсменом в ринге непосредственно перед поединком.

Занятия на этапе начальной подготовки является очень важными и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в тайском боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в тайском боксе. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме.

На этапе начальных занятий по тайскому боксу 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. При подборе средств обучения следует учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена (приложение №6 к ФССП по виду спорта «тайский бокс»).

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 6 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 2 |

Условные обозначения:

2 – среднее влияние

3- значительное влияние

 Таблица 10.

**Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  |
| Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

 Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники тайского бокса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам тайским боксом необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Занятия по тайскому боксу на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику. Техническая подготовленность спортсменов тайского бокса формируется:

* с помощью работы с тренером на лапах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсменов наиболее четкое и правильное представление о технике ударов и приемов в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда спортсмену необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.
* под непосредственным руководством тренера, который дает указания по исправлению неточностей и ошибок.

Моменты, удобные для проведения приема в тайском боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему спортсмену для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» ударов, серий и приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами спортсмена в тайском боксе. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

* + тайском боксе наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка, тай-боксеров.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями спортсменов, дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики муай тай. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

 Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить тай-боксеров проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Во время тренировочного процесса предусматриваются периоды отдыха.

Активный отдых после занятий с большой нагрузкой, которой ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило,
не должна превышать 120 уд. /мин.

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

При организации тренерской работы по тайскому боксу необходимо иметь следующие документы: программу, тренировочных занятий план, годовой график распределения тренировочного материала, расписание занятий. Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета групповых занятий.

**3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий.**

**3.2.1. Принципы, методы, средства тренировки.**

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а средством реализации его физических возможностей – технико-тактическая подготовка.

Процесс достижения спортивной формы основан на применении в ходе тренировок ряда принципов, выражающих специфические закономерности построения тренировки:

1. принцип повторности и непрерывности;
2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
4. принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;
5. принцип циклического построения системы занятий;
6. принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

 - словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

- наглядные- это прежде всего показ (тренером, ассистентом, видео и т. д.);

- практические– которые можно поделить на две группы: методы, направленные на освоение спортивной техники; методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

Подготовка квалифицированных тайбоксеров невозможна без использования различных методов физического воспитания. Существует три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

***Методы строго регламентированного упражнения*** имеют ряд конкретных вариантов, выбор которых для применения зависит от содержания занятия, этапа подготовки спортсмена:

1. метод расчлененно-конструктивного упражнения;
2. метод целостно-конструктивного упражнения;
3. методы непрерывной нагрузки (метод равномерной тренировки, метод переменного упражнения);
4. метод интервальной нагрузки;
5. круговая тренировка.

***Игровой метод*** используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность; используется в форме специализированных («Пятнашки») и спортивных игр.

***Соревновательный метод*** – конкурсное сопоставление сил в условиях упорядочного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

С целью ***обучения технике тайского бокса*** применяются следующие методические приемы:

1. групповое освоение приема (без партнера);
2. групповое освоение приема (с партнером);
3. самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
4. условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
5. освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
6. условный бой с широкими технико – тактическими задачами;
7. вольный бой.

***Средства тренировки в тайском боксе:***

1. общеразвивающие или общеподготовительные упражнения (ОРУ): бег, упражнения с отягощениями, спортивные игры и т.д.
2. специально-подготовительные упражнения (СПУ): имитационные упражнения, бой с тенью, упражнения со скакалкой;
3. специально-боксерские упражнения (СБУ): совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, условные бои;
4. упражнения на боксерских снарядах: мешках, лапах и т.д.;
5. соревновательные упражнения: спарринги, вольные бои, соревновательные бои.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена.

По направлению воздействия физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – это разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, осуществляемое упражнениями из других видов спорта.

Во время общей физической подготовки решаются следующие задачи:

1. все стороннее развитие и совершенствование физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, координационных способностей и создание на основе этих качеств функциональной базы для специальной физической подготовки.
2. Обеспечение активного отдыха путем изменения характера и дозировки применяемых средств.

**На разных этапах спортивной подготовки тайбоксера соотношение общей и специальной физической подготовки меняется. По мере роста спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки увеличивается.**

**3.2.2. Общая физическая подготовка (для всех групп).**

1. 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.

 2. 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).

 3. 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.

 4. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед,назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

 5. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

 6. 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.

 7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

**3.2.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка – воздействие на организм спортсмена, осуществляемое специализированными упражнениями для развития и совершенствования физических качеств, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц: упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости*:*бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты.

В специальной физической подготовке применяются средства обучения с использованием оборудования и технического инвентаря - упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках; работа на снаряде в быстром темпе; упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

**Группы начальной подготовки 1 года обучения**.

 Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову.

 **Группы начальной подготовки 2 года обучения**.

 Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака раз-два в челноке. Работа на мешке.

Тренировочные группы 1 года обучения

 Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках. Работа с медболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении. Отработка комбинаций ударов (2-х, 3-х, 4-х ударных) по туловищу и годлове соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

 **Тренировочные группы 2 года обучения.**

 Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме.

 **Тренировочные группы 3 года обучения.**

 Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

 **Тренировочные группы 4 года обучения**

 Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайдстепы влево и вправо от атаки противника.

**3.2.4. Техническая подготовка (изучение базовой техники).**

 Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовленности тайбоксера.

Техника тайского бокса – способы выполнения специализированных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых поставленная задача успешного ведения боя решается с большей эффективностью.

Все средства тайского бокса можно разделить на *технические приемы*и *боевые действия*.

        *Технические приемы* – это специализированные положения и движения тай-боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, которые составляют основу техники тайского бокса: удары руками, ногами, локтями, коленями, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты- приемы атак, контратак, защит.

*Боевые действия*– это движения тайбоксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. В тактические задачи входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

        Обучение тайскому боксу невозможно себе представить без овладения *целой системой двигательных навыков и рядом специализированных качеств и умений*, составляющих так называемую «школу тайского бокса».

 К технике основных положений тайбоксера относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения, захваты в клинче и боевые дистанции.

Изучение базовой техники это:

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

 - обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

**Этап начальной подготовки.**

 **1 год обучения**.

*Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёров*

• Организация занимающихся без партнера на месте.

• Организация занимающихся без партнера в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера.

*Методические приемы обучения основам техники тайбоксёра*

• Изучение последовательности формирования кулака.

• Изучение боевых стоек тайбоксёра.

• Изучение одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов.

• Изучение боковых ударов в голову, защиты.

• Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

• Изучение захватов и освобождение от них.

• Из боевых стоек выполнение движений защиты и атаки.

• Боевая стойка тайбоксёра.

• В передвижении выполнение базовой программной техники.

***Боевое положение кулака***. Правила тайского бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, надо согнуть пальцы и прижать их к ладони, большой палец прижать к средней фаланге указательного пальца.

***Боевая стойка боксёра.***

Боевые стойки используют, чтобы создать максимальную готовность тайбоксера для последующих действий:

 1) перемещений любым способом и в любую сторону;

 2) выполнение ударов и защит в любой избранный момент.

Различают три разновидности стоек: правостороннюю (применяют тайбоксеры-правши), левостороннюю (применяют тайбоксеры-левши), фронтальную (применяется при ведении боксерской борьбы).

Боевая стойка.  Правша преимущественно использует позицию, при которой его правая рука, согнутая в локте и защищающая кистью голову, а предпле­чье - грудь и печень, находится дальше от соперника, чем левая. Левая рука, согнутая в локте, выдвинута вперед. Кулаки слегка сжаты. Туло­вище слегка развернуто вправо, левая ступня слегка выдвинута вперед и нижняя часть туловища на 10-20 градусов скручена по отношению к верхней. Ступни, колени, таз оказываются в более развернутом боком положении.

**Перемещения (передвижения).**

Перемещение в нападении служит для быстрого сближения с соперником и выхода на позицию атаки. При движении по рингу необходимо исключить вертикальные колебания общего центра тяжести и перемещаться только на слегка согнутых коленях. Существуют перемещения шагом и скачком.

Существует три способа перемещения шагом: обычный, приставной и вышагивание.

*Передвижения: изучить* технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии полушага (30-40 см.). Плечи расслаблены, голова опущена на подбородок на 2-3 см. (2 пальца в толщину) не доходит до груди. Кулаки слегка сжаты и подняты до уровня подбородка. Колени чуть согнуты, таз выдвинут вперед, грудная клетка опущена, живот убран.

*Обучение передвижениям во фронтальной стойке.* Перенося вес тела на любую ногу, слегка повернуть туловище (около 30 градусов) в сторону той ноги, на которую переносится вес. При переносе веса на правую ногу левый кулак слегка выдвигается вперед, левое плечо вперед, ступня левой ноги на 20-30 градусов разворачивается вправо, пятка оторвана от пола, колено движется внутрь. То же движение повторяется в противоположную сторону. Спина при этом должна быть свободной, при поворотах расслабленной, слегка скрученной.

*Передвижение во фронтальной стойке приставными шагами влево-вправо*. Шаг влево начинать с той ноги, шаг вправо - с правой. Шаги должны быть короткими на чуть согнутых ногах, совершаются на перед­ней части ступни. Необходимо сохранять собранную свободную стойку в движении. По хлопку обучающиеся меняют направление движения, при этом необходимо следить за положением туловища, головы, рук. Ноги не должны соприкасаться друг с другом, минимальное расстояние между ступнями то же, что и в стойке. Длина шага - 15-20 см.

*Обучение передвижениям в боевой стойке.*Из учебной фронтальной стойки для правши сделать пол шага правой ногой назад, полоборота вправо (35-45 градусов), выдвинуть чуть вперед левое плечо и кулак левой руки. Левое плечо чуть приподнято.

Передвижение вперед-назад, также, как и во фронтальной стойке, осуществляется приставным шагом. При передвижении вперед вес тела преимущественно приходится на правую ногу. Назад - на левую. При этом надо стараться делать короткие слитные шаги, не сближая при этом ступни. На более высоких ступенях спортивного мастерства возможны различные виды передвижений (скрестный шаг, зашагивание, выпады и проч.) На начальном же этапе следует хорошо освоить передвижение приставным шагом в различные стороны. При этом важно:

а) Постоянно находится в боевой стойке. Шаги в любую сторону
не должны сопровождаться опусканием рук, подниманием головы, выпячиванием живота и пр.;

б) Не делать слишком широких шагов;

в) Не делать подготовительных движений. (Находясь, например, на выпрямленных ногах, спортсмен, перед тем как сделать шаг, «подседа ет», что является сигналом для соперника.),

г) Передвигаться на передней части ступни.

Передвижение вперед-влево осуществляется: шаг левой, приставка правой, шаг левой.

Передвижение вперед-вправо: шаг левой, правой шаг вправо, при­ставка левой.

Передвижение назад-вправо: шаг правой, приставка левой, правой шаг вправо

Передвижение назад-влево: шаг правой, левой шаг клево, приставка правой.

*Упражнения на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках:*

Упражнения производятся в шеренге.

Во фронтальной стойке:

«Перекачка». Перенос веса тела с ноги на ногу с небольшими по­воротами влево-вправо. (Голова при этом не поворачивается, а смешает­ся.) Обучающиеся поворачиваются в стойке «на тренера». Во фронтальной стойке боковые шаги влево-вправо: а) одиночные; б) слитные; в) по хлопку неожиданно менять направление (делающие большие шаги при этом натыкаются на движущихся рядом, так как тратят больше времени на изменение направления).

В боевой стойке.

а) Шаги вперед-назад одиночные;

б) Шаги влево-вправо одиночные;

в) Сочетание шагов вперёд-вправо, вперед-влево, назад-вправо, на­зад-влево, вправо-вперед, влево-вперёд, влево-назад, вправо-назад;

г) Слитные шаги: 2-3 вперед и 2-3 назад в различных сочетаниях;

д) Движение от тренера - за тренером. (Необходимо выдерживать
расстояние.)

При отработке упражнений на закрепление и совершенствование передвижений в обеих стойках необходимо резко без предупреждения останавливать занимающихся и проверять их стойки.

*Боевые дистанции:*изучить дальнюю дистанцию.

**2 год обучения**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

*Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёрами*

• Организация занимающихся тайбоксёров на месте. Организация занимающихся тайбоксёров с партнёром на месте.

• Организация занимающихся тайбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся тайбоксёров с партнёром в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера.

*Методические приемы обучения основам техники тайбоксёров*

• Изучение базовых стоек тайбоксёров.

• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

• Боевая стойка тайбоксера.

• Передвижение в базовых стойках.

• Передвижения в боевых стойках.

• В передвижении выполнение базовой техники.

• Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

*Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов*

• Обучение ударам на месте по воздуху.

• Обучение ударам в движении по воздуху.

• Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

• Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

• Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

• Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

• Одиночные удары по тяжелому мешку.

**Тренировочный этап.**

**1-2 год обучения**

Боевая стойка тайбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

• Обучение имитационным упражнениям тайского бокса: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

• Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

• Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

• Специальные упражнения для укрепления суставов.

• Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

• Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

• Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

• Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Группы начальной подготовки 3 года обучения Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку. Учебно-тренировочные группы 1 года обучения 13 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. Учебно-тренировочные группы 2 года обучения Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении

**3-4 год обучения.**

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках.

Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку). Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

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

**3.2.5. Тактическая подготовка**.

Тактика – один из важнейших разделов подготовки в тайском боксе, который во многом определяет уровень спортивных достижений.

Тактика тайского бокса – это учение о целесообразных способах ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою.

Теория тактики- дисциплина, раскрывающая способы ведения всех видов боевых действий против разных соперников.

Тренер должен научить спортсмена искусству применения технико-тактических средств исходя из сложившейся боевой ситуации.

 Задача тренера выявить и развить у спортсмена индивидуальную манеру боя, т.е. склонность к определенным способам ведения боя. Выбор индивидуальной манеры боя обуславливается анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями тайбоксеров. По способу ведения боя тайбоксеров можно разделить на нокаутеров, темповиков, игровиков, универсалов; по особенностям двигательной асимметрии на «правшей», «левшей», «скрытых правшей», «скрытых левшей».

 Выделяются три формы боя, без которых немыслимы стабильные успехи тайбоксера:

- разведывательная – средство получения данных о сопернике при составлении плана боя;

- наступательная – активная форма борьбы с соперником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанции;

- оборонительная – форма защиты от захватившего инициативу противника.

При совершенствовании тактического мастерства необходимо учитывать особенности соревновательной деятельности. Процесс обучения надо строить с помощью упражнений, в которых моделируются условия и ситуации, свойственные соревнованиям.

**Наступательная тактика тайского бокса**

Заключается в высокой активности тайбоксера. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны:

-  прямая непринужденная стойка;

-  свободная манера боя;

- комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от тайбоксера отличной физической и психологической подготовки, применения большого разнообразия технических средств ведения боя, хитроумных тактических маневров.

Она подразделяется на две разновидности:

- тактику непрерывных атак;

- тактику эпизодических атак (спуртов).

*Тактика непрерывных атак*характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, [стремится атаковать противника](https://topuch.ru/referat-po-fizkuleture-na-temu-valejbol/index.html), искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

*Контратакующая тактика тайского бокса* **з**аключается в том, что тайбоксер строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника. Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

*Тактика эпизодических атак* **с**остоит в том, что боец муай тай, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец муай тай стремится довести ее до конца. Эпизодические атаки боец тайского бокса может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки. Если тайбоксер совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

**Оборонительная (выжидательная) тактика тайского бокса**

Характеризуется тем, что боец тайского бокса сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит тайбоксера в полную зависимость от действий - противника, обезоруживает его. Больше того, если боец муай тай строго придерживается этого [вида тактики на протяжении всей схватки](https://topuch.ru/1-period-shvatki-lojishesya-v-vannuyu-na-20-30-minut/index.html), то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из бойцов муай тай может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), другой — контратакующей тактике.

Однако современный уровень развития тайского бокса требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях по тайскому боксу.

**Построение тактического плана ведения боя**.

 Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в итоге добиться лучшего результата в схватке, бойцу муайтай необходимо заранее (до выхода на поединок) спланировать свои действия в предстоящем поединке.

Для построения поединка в теории и практике тайского бокса выделено шесть типов тактических действий: 1) планирование боя; 2) разведывательные действия; 3) подготовительные действия; 4) осуществление плана ведения боя; 5) ситуативные действия; 6) смена тактики боя при необходимости.

*Тактический план схватки* — это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель схватки и основные пути и средства, которыми боец муай тай хочет добиться поставленной цели.

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка).

При необходимости боец по тайскому боксу намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю).

Тайбоксеру необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода боя.

Разберем подробнее основные [моменты тактического плана и те факторы](https://topuch.ru/referata-bronhialenaya-astma/index.html), которые чаще всего приходится учитывать тайбоксеру.

*Определение цели боя в тайском боксе.*

Перед выходом на поединок боец муай тай должен ясно представлять себе конечную цель схватки. При определении цели схватки всегда можно учитывать свои возможности и готовность к данной схватке, а также способности противника. При прочих равных условиях в схватке с сильным и ловким противником, умело пользующимся атакой и идущим на обострение, боец муайтай будет стремиться к победе с явным преимуществом; в поединке с относительно слабым противником он поставит своей целью достижение чистой победы; с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам.

Цель конкретной схватки нельзя также определить и без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности без учета положения бойца тайского бокса и его конкурентов в турнирной сетке.

*Выбор технических действий.*

Определяя тактический план схватки, боец муайтай исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон в защите соперника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым тайбоксер сможет преодолеть его защиту.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию соперника, боец муайтай может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре.

В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит. Особенность физической подготовленности противника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий и их вариантов. Так, затруднить противнику проявление ловкости и быстроты можно силовыми действиями.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать последовательность их осуществления, наметить, в каком периоде схватки применять каждое из них, когда прибегнуть к решительным действиям.

Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду то обстоятельство, что боец муайтай, сумевший первым [получить преимущество в выигрышных баллах](https://topuch.ru/zadanie-bespoloe-i-polovoe-razmnojenie/index.html), находится в более выгодном положении. Поэтому общая тенденция построения боя должна быть такой, чтобы получить преимущество в баллах уже в первом периоде борьбы.

Если тайбоксер намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей бойца тайского бокса и его противника.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой бойцом для данного боя.

Решительные действия лучше планировать на начало схватки.

В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки легче выполнять, когда противник устал. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на второй или третий период боя.

*Определение типа боя муайтай.* Ведение боя в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому бойцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим бойца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к бою в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

*Выбор стойки и дистанции.* Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от излюбленных приемов противника. [Планируя ведение борьбы в той или иной стойке](https://topuch.ru/arheologicheskie-pamyatniki-kuleturi-pervobitnoj-epohi/index.html), боец муайтай учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы.

При этом не следует забывать и о необходимости использовать стойку с целью маскировки, то есть для того, чтобы ввести в заблуждение противника и неожиданно атаковать его. Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник. Если боец знает, с какой стороны противник выполняет свои излюбленные атаки и в какой стойке ему удобно, а в какой непривычно вести схватку, то вполне можно использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

*Учет тактического замысла противника.* Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, бойцу муайтай при построении тактического плана ведения боя необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможный ход действий соперника в предстоящей схватке, боец может тактически переиграть его — затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику.

Предвидеть вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры боец муайтай может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

*Реализация тактического плана ведения боя*. Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный, [подробный план ничего не даст](https://topuch.ru/fp-nichego-gp--v-oblake-net-napisala-ej-na-pochtu-jdem-chetver/index.html), если боец муайтай не способен умело реализовать его. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Не уверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Реализовать тактический план действий — это, значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец муайтай должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Во время перерыва в схватке боец имеет возможность спокойно проанализировать результаты первого периода борьбы, критически - оценить обстановку и при необходимости внести коррективы в тактику борьбы во втором периоде. Хорошо, если бойцу окажет помощь тренер или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом борьбы.

Указания и советы должны быть краткими, четкими и предельно ясными и сводиться к тому, как бойцу вести себя в оставшееся время схватки. В общих чертах, схематично они могут сводиться примерно к следующему: оценка первого периода борьбы; на что следует обратить особое внимание (какие слабые места у противника, чего следует опасаться); как вести себя и действовать во втором периоде схватки.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, тот облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

*Тактика поведения бойца в схватке при различных обстоятельствах.*

В схватке оба тайбоксера ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если [боец проигрывает схватку](https://topuch.ru/kandidat-kogda-hotyat-posvyatite-svoe-sudebu-lyubimomu-delu-bo/index.html), то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы, нападая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он достигает поставленной цели.

**3.2.6. Структура тренировки**

Тренировка тайбоксера состоит из пяти частей:

- разминка;

- техническая подготовка с отработкой передвижений по рингу

- отработка ударов на груше, лапах, работа в спарринге;

- упражнения для развития мышц;

- заключительная часть.

1 часть: разминка — обязательная подготовка к большим физическим нагрузкам мускулов и связок для предотвращения болей в мышцах и травм. Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым занятием по тайскому боксу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1-2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

В спортзале часть движений можно выполнять в пробежке по кругу (бег с поворотами головы, махи руками, поднятие колен).

Разминочные упражнения включают в себя: *общие упражнения*, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и *специальные упражнения*, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы на занятии.

*К общим разминочным упражнениям относятся:*

- бег;

- подвижные игры;

- прыжки со скакалкой;

- аэробные упражнения.

*К специальным разминочным упражнениям относятся:*

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для мышц груди, живота и спины;

- упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок. Начинать разминку нужно с общих упражнений, затем переходить к специальным (для отдельных мышечных групп и суставов). Продолжительность разминки от 15 до 30 минут.

2 часть: осваиваются, затем совершенствуются и доводятся до автоматизма элементы боя — удары, нырки, уклоны, передвижения по рингу шагами и короткими прыжками; развитие скорости движений, реакции, ловкости, выработка отличной координации; психологическая подготовка к работе в ринге.

3 часть: проводятся спарринги, которые предназначены для тренировки техники в условиях, «приближенных к боевым». Работа на лапах учит наносить сильные удары по «движущейся мишени». Груша дает возможность довести саму силу ударов до максимума.

4 часть: накачивание мышц. Силовая подготовка необходима, поскольку:

без мощных трицепсов и плечевого пояса нет сильных ударов;

крепкие мышцы живота нужны для выносливости и способности держать удары по корпусу;

качая пресс, нужно давать нагрузку и на длинные мышцы спины, чтобы не повредить позвоночник;

сильные ноги и ягодицы требуются, чтобы передвигаться по рингу, сохраняя выносливость и скорость.

5. Завершать тренировку следует медленной ходьбой, расслабленно потряхивая руками, чтобы снять напряжение с уставших мускулов.

**3.2.7.** **Участие в соревнованиях.**

Соревнования по тайскому боксу являются результирующим этапом подготовки тайбоксеров, неотъемлемой частью тренировочного процесса. Значение соревнований состоит в следующем:

1. Популяризируют тайский бокс как вид спорта.
2. Подводят итоги учебно-тренировочной работы, выявляют недостатки при организации тренировочного процесса для повышения его качества.
3. Демонстрируют достижения спортсменов, их тренеров, спортивной школы и пр.
4. Способствуют воспитанию у тайбоксеров моральной и волевой подготовленности.
5. Способствуют обмену опытом, приобретению соревновательного опыта.
6. Способствуют достижению личных целей спортсменов.

При подготовке занимающихся по программе, предусматривается проведение соревнований по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта, тайском боксе;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- индивидуальные особенности спортсменов (соревновательные и тестовые показатели);

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

* генетические;
* индивидуальные темпы развития;
* двигательная одарённость;
* особенности адаптационных процессов.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

## Планирование тренировочного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

-рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

## Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

**3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения спортсменов.**

СШ «Радий» осуществляет организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности самостоятельно, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Методическая (научно-методическая) деятельность направлена на:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку (планирование тренировочного процесса, планирование соревновательной деятельности, улучшение материально-технической базы);

б) организацию мониторинга тренировочной деятельности (внутренний контроль, текущий контроль, аттестационные мероприятия);

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс (самообразование, курсы повышения квалификации, курсы переподготовки);

г) разработку, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировку программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией.

**3.4.1. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности - моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

 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 выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка вступает здесь 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.

**Этап начальной подготовки**.

 Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня. На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

 **Тренировочный этап.** Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе 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, бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий 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 мобилизации достижения результата

**Развитие волевых качеств боксера** 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.

 *Настойчивость.* Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. 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.

 *Инициативность*. 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 партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений тайбоксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

 *Целеустремленность*. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность к спортивным достижениям. Надо добиваться того, чтобы тайбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

 *Выдержка*. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении при сгонке веса. Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. 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 тайбоксеру следует 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 способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, 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. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

**Специальная психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа:

 1) психологическая подготовка в процессе тренировки;

 2) психологическая настройка к бою с определенным противником;

 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

 В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений. Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям. Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным. Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

 Психологическая настройка к бою с определенным противником. Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

**3.5. Рекомендации по планированию применения теоретической**

**подготовки**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», 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 обучения. 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура и спорт России | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.  | НП, ТГ |
| 2 | История развития тайского бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях | Характеристика тайского бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тайского бокса как вида спорта. Сильнейшие тайбоксеры и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по тайскому боксу в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по тайскому боксу за рубежом и в России. Организация федерации тайского бокса. | НП, ТГ |
| 3 | Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена | Понятие о гигиене и санитарии. Основы личной гигиены. Уход за телом. Гигиена сна. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно- гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа | НП, ТГ |
| 4 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем. | НП, ТГ |
|  | Техническая подготовка  | Основные сведения о технике тайского бокса, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники тайского бокса. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике тайского бокса. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий | НП, ТГ |
|  | Тактическая подготовка | Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика нападающего против защитника. Тактика ведения боя. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Стиль боя и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей поединков. | НП, ТГ |
|  | Физические качества и физическая подготовка | Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. | НП, ТГ |
|  | Спортивные соревнования | Спортивные соревнования Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства тайбоксера. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов. | ТГ |
|  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду 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. | НП, ТГ |
|  | Антидопинговые мероприятия | Общероссийские антидопинговые правила, и антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. | ТГ |

**4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1. Спортивный отбор.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Отбор юных боксёров и контроль за их подготовленностью являются одним из важных элементов в работе с начинающими спортсменами.

Задачей начального отбора является комплектование отделений тайского бокса наиболее способными подростками. С этой целью необходимо провести комплекс организационных и педагогических мероприятий. Начинать отбор следует с агитации и пропаганды. С помощью средств массовой информации проводится оповещение о сроках, месте и правилах набора детей в спортивную школу. Действенным средством является организация показательных выступлений тайбоксёров с приглашением в качестве зрителей школьников, студентов. Выявить одаренных ребят позволяет просмотр кандидатов в общеобразовательных школах.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является получение медицинского допуска к процедуре отбора и занятиям тайским боксом, которая позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физического развитии кандидатов.

*Первычный отбор*. Так как кандидаты еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в тайском боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования), познакомиться с родителями.

Помимо нормативных требований общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по тайскому боксу, можно включить тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность их восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);

- на ловкость (бросание и ловля медбола в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений;

- на ловкость и смелость (подвижные игры; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);

- на выносливость и быстроту (бег 60 и 100 м).

Критерии первичного отбора:

- оценка двигательных способностей и особенностей телосложения;

- психофизическое обследование;

- изучение мотивационной сферы;

- знакомство с родителями.

Следует заметить, что успешное выполнение контрольных испытаний еще не даёт основания судить о том, будет ли спортсмен прогрессировать в дальнейшем на последующих этапах.

Перевод в следующие группы следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований вместе с тем, дети с явно выраженными способностями, ранее не занимавшиеся тайским боксом, могут быть зачислены в школу в порядке исключения.

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя) и т. п.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе для секций бокса коллектива физкультуры и клубов. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик} соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы**

 **спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «тайский бокс»;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тайский бокс»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха режима восстановления и питания;

- овладения навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа;

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

-овладение основами теоретических знаний о виде спорта «тайский бокс»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**4.3. Критерии оценки подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Ведущие критерии подготовленности |
| Начальной подготовки | - состояние здоровья;- уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений;- выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности. |
| Тренировочный этап: |  |
| 1-2 год обучения | - состояние здоровья;- уровень технической подготовленности;-положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности;-уровень психической подготовленности (морально-волевые качества и дисциплинированность);-выполненные объемы тренировочных нагрузок по программе подготовки. |
| 3-4 год обучения | - состояние здоровья;- прогрессирующая динамика основных показателей общей и специальной физической подготовленности, функционального состояния, технико-тактической подготовленности;- уровень психологической подготовленности к повышению требования тренировочного процесса);-выполнение нормативов и спортивных разрядов, предусмотренных программой подготовки;-освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;- выполнение модельных показателей общей и специальной физической подготовленности;выполнение требований по зачислению в училища олимпийского резерва;- отбор в юношеские сборные команды. |

**4.4. Контроль результативности тренировочного процесса**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;

- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Для оценки результатов освоения Программы используются:

* комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;
* нормативы по техническому мастерству.

Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, и выполнения соответствующего кхана видовой спортивной специализации и спортивного разряда*.*

 Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более двух лет подряд.

**4.5. Комплексы контрольных упражнений**

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

* целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 18-22.

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

 **по виду спорта «тайский бокс»**

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  Не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | Мин, с |  Не более |
| 6,1 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 10 | 5 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 4 | 3 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

***перевода* (*зачисления)* в группы на этапе начальной подготовки**

**2-го года спортивной подготовки.**

Таблица 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  Не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | Мин, с |  Не более |
| 6,1 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 14 | 9 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +3 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 9,3 | 9,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 140 | 125 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 5 | 4 |
|  | Аттестация по системе кханов | 1-2 кхан |
|  | Спортивный разряд | - |

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

**(этапе спортивной специализации) по виду спорта «тайский бокс»**

Таблица 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  Не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с |  Не более |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 150 | 135 |
| 1**.7.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее |
| 4 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1**.** | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем Не менее ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 6 | 5 |
|  | Аттестация по системе кханов | 3-6 кхан |
|  | Спортивный разряд |  Не менее 3ю |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**перевода и зачисленияв группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки.**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  Не более |
| 10,0 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с |  Не более |
| 8,05 | 8,7 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 22 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +4 | +8 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 8,9 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 165 | 135 |
| 1**.7.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее |
| 6 | 3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 5 | 4 |
|  | Аттестация по системе кханов | 3-6 кхан |
|  | Спортивный разряд |  Не менее 3ю |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**перевода и зачисленияв группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки.**

Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  Не более |
| 9,2 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с |  Не более |
| 8,05 | 9,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 35 | 25 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +7 | +11 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 8,0 | 8,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 190 | 160 |
| 1**.7.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее |
| 8 | 5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 8 | 6 |
|  | Аттестация по системе кханов | 4-6 кхан |
|  | Спортивный разряд |  3ю-I |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**перевода и зачисленияв группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки.**

Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  Не более |
| 8,5 | 9,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с |  Не более |
| 8,05 | 9,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количество раз | Не менее |
| 40 | 30 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 7,6 | 8,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | см | Не менее |
| 200 | 170 |
| 1**.7.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее |
| 10 | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками  | Количество раз | Не менее |
| 10 | 8 |
|  | Аттестация по системе кханов | 4-6 кхан |
|  | Спортивный разряд |  3ю-I |

**4.6. Методические указания по организации тестирования.**

* ***бег 30м, 60м, 100м —*** оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;
* ***челночный бег 3х10м —*** оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10- метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;
* ***прыжки в длину с места*** - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;
* ***подтягивание из виса на перекладине* —**оценка силовых качеств мышц плечевого пояса рук - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Упражнение выполняется с прямыми ногами. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и рук. Оценивается по количеству выполненных раз
* ***бег 1000 м, 2000м -*** - оценка общей выносливости — выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, оценивается время;

- ***подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками*** - Оценивается по числу подниманий ног до угла 90 градусов; Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

***- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*** - выполняется в положении руки вдоль тела (локти обращены назад). Оценивается по числу сгибаний и разгибаний.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Для реализации Программы в СШ «Радий» имеются:

- тренировочный зал;

- раздевалки, душевые;

- оборудование и спортивный инвентарь;

- спортивная экипировка.

**5.1. Оборудование и спортивный инвентарь,**

 **необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Таблица 17 |
| п/п | Наименование оборудования, спортивного | Единица | Количество |  |
|  | инвентаря | измерения | изделий |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 4 |  |
| 2 | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |  |
| 3 | Гантели массивные (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 x 2 м) | штук | 4 |  |
| 10 | Канат | штук | 1 |  |
| 11 | Консоль для подвесных снарядов для 3-х элементов усиленная | штук | 1 |  |
| 12 | Лапы боксерские | пар | 8 |  |
| 13 | Лапы для ног (пэды) | пар | 8 |
| 14 | Лапы хлопушки | штук | 4 |
| 15 | Макивара мобильная | штук | 4 |
| 16 | Макивара стационарная | штук | 2 |
| 17 | Манекен водоналивной | штук | 1 |
| 18 | Мешок боксерский (малый 20кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | 3 |
| 19 |  Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 20 |  Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг | комплект | 3 |
| 21 |  Мяч теннисный | штук | 5 |
| 22 |  Мяч футбольный | штук | 1 |
| 23 |  Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25кг) | комплект | 2 |
| 24 |  Напольное покрытие татами («будо-мат») | комплект | 3 |
| 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 x 6 м) на помосте (8 x 8 м) | комплект | 1 |
| 29 |  Секундомер | штук | 2 |
| 30 |  Скакалка гимнастическая | штук | 12  |
| 31 |  Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 32 |  Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 33 |  Стенд информационный | штук | 1 |
| 34 |  Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 35 |  Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 36 |  Урна-плевательница | штук | 2 |
| 37 |  Таймер для зала спортивный | штук | 1 |
| 38 |  Эспандер кистевой | штук | 1 |

**5.2. Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Таблица 18 |
| № | Наименование спортивной | Единица | Количество |  |
| п/п | экипировки | измерения | изделий |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар | 10 |  |
| 2. | Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета | пар | 10 |  |
| 3. | Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета | пар | 10 |  |
| 4. | Перчатки боксерские красного и синего цвета | пар | 10 |  |
|  |  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. | Шлемы для тайского бокса красного и синего цвета | штук | 2 |

**5.2.1.** **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеэкипировкииндивидуальногопользования | ЕдиницаИзм. | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| количество | срок |  количество | срок |  |
|  | эксплуатации |  | эксплуатации |  |
|  | (лет) |  | (лет) |  |
| 1. | Щорты для тайского  | штук | на | - | - | 1 |  | 1 |  |
|  | бокса красного и синего цвета |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета | штук | на | - | - | 1 |  | 2 |  |
|  |  |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Защитные | пар | на | - | - | 1 |  | 1 |  |
|  | протекторы  |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  |  голень-стопа красного и синего цвета |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бинт эластичный для рук | штук | на | - | - | 1 |  | 1 |  |
|  |  |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Защитные | пар | на | - | - | 1 |  | 1 |  |
|  | протекторы для  |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  |  локтей красного и синего цвета |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Кинезиотейп | штук | на | - | - | 2 |  | 0,5 |  |
|  |  |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Майки для тайского бокса красного и синего цвета | штук | На занимающегося | - | - | 2 |  | 1 |  |
| 8. | Обод на голову | штук | на | - | - | 1 |  | 2 |  |
|  | ("монгкон") |  | занимающегося |  |  |  |  |  |  |
|  9. | Перчатки боксерские (красные и синие) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |
|  |
|  | Перчатки боксерские снарядные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | пар | на занимающегося | - | - | 1 |  | 1 |  |
|  11 |  Повязка на руку «Пратьят» | штук | на занимающегося | - | - | 2 |  | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  12 |  Протектор зубной (капа) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  |
| 13 | Протектор для груди (женский) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |
| 14 | Протектор –бандаж для паха (женский) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 15 | Протектор –бандаж для паха (мужской) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 16 |  Наколенники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |
| 17 |  Фиксатор голеностопного сустава | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |
| 18 | Фиксатор колена | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |
| 19 |  Фиксатор локтевого сустава | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |
| 20 |  Футболка (короткий рукав) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 21 |  Шлемы для тайского бокса красного и синего цвета | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 22 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 23 | Костюм спортивный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 24 |  Кроссовки легкоатлетические | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |

**6. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

6.1. Перечень использованной литературы:

1. Заяшников С.И., Терехов О.А. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учебное пособие. – М.: Человек, 2011.

4. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех. Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 2014.

5. Сагат Ной Коклам. Основы таиландского бокса. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

6. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Монография. – ФГБУ ФЦПСР, М., 23017.

7. Ильин В.Ю. Система кханов. Практическое пособие., 2012

 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71629288/> Правила вида спорта «Тайский бокс».

Приложение №1

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

 Общие требования безопасности:

* в качестве тренера для занятий тайским боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
* тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
* с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
* тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях физкультурно-спортивного учреждения;
* к занятиям по тайскому боксу допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
* в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма,

заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

-во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника физкультурно-спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

* + тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
	+ на занятиях по тайскому боксу возможно воздействие следующих опасных
* вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у занимающегося;
	+ для занятий тайским боксом занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
	+ о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя спортивного учреждения;
	+ в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в физкультурно-спортивном учреждении;
	+ занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
	+ знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

* + спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;
	+ перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

* за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;
* перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

* занятия тайским боксом в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем спортивного учреждения;
* занятия по тайскому боксу должны проходить только под руководством тренера;
* тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
* за 10-15 мин до тренировочной спарринга занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа, надбровных дуг, ушных раковин;
* во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера, занимающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
* для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
* каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для тайского бокса приемы страховки, самостраховки;
* особое внимание на занятиях по тайскому боксу, тренер должен обратить на постепенность и последовательность спортивной подготовки;
* при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;
* на занятиях по тайскому боксу запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.
* тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
* выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

* при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
* одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации физкультурно-спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
* при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
* при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;
* поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации физкультурно-спортивного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

* после окончаний занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
* проветрить спортивный зал;
* в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающихся единоборством переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
* по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

* + при условии наличия соответствующей квалификации тренеров и медицинского обслуживающего персонала;
* условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
* при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно массовых мероприятий санитарным нормам;

* при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
* все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Приложение №2

**Примерные планы проведения тренировочных занятий**

**по каждому этапу спортивной подготовки**

 **с разбивкой на периоды подготовки**

**Примерный план -график распределения программного материала**

**для групп начальной спортивной подготовки первого года НП1 (4,5 час./неделю)**

  *Таблица 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Часы | Месяц |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1.Общая физическая подготовка | **124** | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12,5 | 11 | 11 | 11,5 | 9,0 | 9,0 | 7 |
| 2.Специальная физическая подготовка | **53** | 4 | 4,5 | 4 | 4,5 | 4 | 3 | 4 | 4,5 | 4 | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
| 3.Техническая подготовка | **46** | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 2,0 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 |  6 |
| 4.Теоретическая подготовка | **3** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |
| 5. Тактическая подготовка | **3** |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 1 |
| 6. Психологическая подготовка | **3** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | 1 |
| 7. Участие в спортивных соревнованиях | **2** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.\*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **27\*** |  |  |  |  | **4,5\*** |  |  |  | **3\*** |  | **19,5****\*** |  |
| 8.Всего часов | **234** | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 18 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 21 |

**Примерный план -график распределения программного материала**

**для групп начальной спортивной подготовки второго года НП2 (6 час. /неделя)**

*Таблица 12*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | ЧЧасы | Месяц |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1.Общая физическая подготовка | **161** | 14 | 15 | 11 | 11 | 15 | 16 | 14 | 15 | 11 | 14 | 14\* | 11 |
| 2.Специальная физическая подготовка | **62** | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6\* | 6 |
| 3.Техническая подготовка | **74** | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6\* | 8 |
| 4.Теоретическая подготовка | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 5. Тактическая подготовка | **3** |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Психологическая подготовка | **3** |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 7. Участие в спортивных соревнованиях | **6** |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 7.\*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **38\*** |  |  |  |  | **6\*** |  |  |  | **6\*** |  | **26\*** |  |
| 8.Всего часов | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **24** | **28** | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** |

**Примерный план –график**

 **распределения программного материала**

**для тренировочных групп первого и второго годов спортивной подготовки ТГ1, ТГ2**

**(10 час./неделя)**

 Таблица 13.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | КЧасы | Месяц |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1.Общая физическая подготовка | **414** | **33** | **37** | **36** | **35** | **32** | **35** | **35** | **35** | **32** | **31** | **38** | **35** |
| 2.Специальная физическая подготовка | **188** | 14 | 16 | 16 | 14 | 14 | 15 | 16 | 15 | 13 | 13 | 26\* | 16 |
| 3.Техническая, тактическая подготовка | **140** | 12 | 12 | 13 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12\* | 12 |
| 4.Теоретическая, психологическая подготовка | **10** |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| 5. Инструкторская и судейская практика | **46** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2\* | 4 |
| 6.Участие в спортивных соревнованиях | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.\*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **8** | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 8.Всего часов | **520** | **51** | **54** | **51** | **54** | **48** | **48** | **54** | **51** | **51** | **54** | **54** | **54** |

**Примерный план –график**

 **распределения программного материала**

**для тренировочных групп третьего и четвертого годов спортивной подготовки ТГ3, ТГ4 (14 час. /неделя)**

Таблица 14.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | КЧасы | Месяц |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1.Общая физическая подготовка | **414** | **33** | **37** | **36** | **35** | **32** | **35** | **35** | **35** | **32** | **31** | **38** | **35** |
| 2.Специальная физическая подготовка | **188** | 14 | 16 | 16 | 14 | 14 | 15 | 16 | 15 | 13 | 13 | 26\* | 16 |
| 3.Техническая, тактическая подготовка | **140** | 12 | 12 | 13 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12\* | 12 |
| 4.Теоретическая, психологическая подготовка | **10** |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| 5. Инструкторская и судейская практика | **46** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2\* | 4 |
| 6.Участие в спортивных соревнованиях | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.\*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **8** | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 8.Всего часов | **728** | **51** | **54** | **51** | **54** | **48** | **48** | **54** | **51** | **51** | **54** | **54** | **54** |

Приложение №3

**Средства общей и специальной подготовки**

*Строевые упражнения*

1.   Выполнение команд «Смирно!», «Равняйсь!»,«Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!»,«По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во»!., «Кру-гом!».

2.   Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.

3.   Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

*Упражнения для развития быстроты*

4.   Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5.   Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6.   Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7.   Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8.   Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9.   Беговые движения ногами лежа на спине и стоя налопатках (имитация педалирования).

10.  Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11.  Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12.  Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13.  Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

14.  Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15.  Метание облегченных снарядов (молота весом5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16.  Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17.  Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.

18.-Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

*Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)*

19.   Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени ,ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагамии т. д.

20.   Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21.   Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22.   Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23.   Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.

24.   Прыжки со скакалкой.

25.   Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.

26.   Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.

27.   Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.

28.   Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

29.   Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

30.   Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

31.   Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

32.   Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

33.   Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

34.   Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

35.   Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

36.   Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37.   Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

38.   Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и слезание по гимнастической стенке на одних руках.

39.   Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

*Упражнения для развития ловкости*

40.   Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41.   Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

43.   Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44.   Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45.   Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

46.   Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезания, подползание, переноску предметов.

47.   Подвижные и спортивные игры с мячом.

*Упражнения для развития выносливости*

48.  Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49.  Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50.  В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51.   Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52.   Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53.   Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54.   Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55.   Спортивные игры с мячом.

56.   Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

*Упражнения для развития гибкости*

57.   Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58.   Наклоны назад до касания руками пяток.

59.   Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

60.   Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61.   Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62.         Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63.   Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64.   Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

*Упражнения на расслабление*

65.   Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66.   Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67.   Расслабить ноги в положении лежа.

68.   Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

69.  Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70.  Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71.  Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72.  Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73.  Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74.  Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслабленны).

75.  Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

*Корригирующие упражнения*

*Упражнения для формирования осанки*

76.  Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77.  Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78.  Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение,—выдох.

79.  У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80.  Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81.  То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82.  То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83.  То же, с правой рукой и левой ногой.

84.  То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводяназад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

*Упражнения для укрепления мышц стопы*

85.  Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86.  Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).

87.  Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке(захватывая рейку пальцами ног).

*Игры*

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания боксера.

**А. Парные игры (поединки).** В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2.   «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3.   «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти).По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

**Б. Групповые игры (с водящим).** От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4.   «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5.   «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

**В. Игры с разделением на команды.** Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе разделения на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся па одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте п кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.