

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Фортуна» г. Чайковский
(МБУДО «СШ «Фортуна»)**

СОГЛАСОВАНО
Рабочая группа УФКиС
№ 2
« 28 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБУДО «СШ «Фортуна»
В.В. Комлев
2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «муай тай»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта муай тай (утвержден приказом Министра спорта
Российской Федерации от 21.11.2022 №1033)*

- Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
 - начальной подготовки 2-3 года; с 10 лет
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-4 года; с 12 лет
 - этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений; с 14 лет

Разработчик: Степанов М.Ю.,
к.п.н., доцент кафедры
Теории и методики единоборств
ФГБОУ ВО ЧГАФКиС, МСМК по
тайскому боксу.

г. Чайковский, 2023г.

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	3
1.2	История развития тайского бокса в России.....	3
1.3	Общая структура системы многолетней спортивной подготовки.....	9
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	14
2.1	Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.....	14
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муай тай».....	16
2.3	Перечень учебно-тренировочных мероприятий. Режимы тренировочной работы.....	17
2.4	Объемы соревновательной деятельности.....	19
2.5	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта муай тай.....	21
2.6	Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.....	26
3.2	Методика подготовки тайских боксеров в годичном цикле	29
3.2	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	46
IV	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	48
4.1	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	48
4.2	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Муай тай».....	49
4.3	Требование к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.....	51
V	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

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

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай 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 оцениваться, 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 муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

1.2 История развития тайского бокса в России

В 1992 году по инициативе Олега Терехова (Новосибирск), Сергея Весловского (г. Курган) и Сергея Заяшникова (г. Новосибирск) была создана профессиональная Российская Лига муайтай (РЛМТ). Президентом РЛМТ стал

Олег Терехов, который в дальнейшем возглавлял национальную сборную по тайскому боксу с 1997 по 2007 год. В это время в России проводится большое количество турниров по правилам профессионального тайского бокса. В декабре 1995 г на базе РЛМТ была создана Федерация тайского бокса России, президентом которой был избран Жуков Сергей Владимирович, а Заяшников Сергей Иванович стал её вице-президентом. Летом 1996 г штаб-квартира тайского бокса переносится из Новосибирска в Москву. Начался новый этап развития.

Муай тай признан в России официальным видом спорта 26 июня 1996 году. Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму, по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации.

ФТБР регистрируется Олимпийским комитетом России, как единственная общероссийская организация, имеющая полномочия на развитие тайского бокса в России 30 августа 1996 года.

Делегация ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской федерации муайтай (IAMTF) в сентябре 1996 г, а президент ФТБР Сергей Жуков стал официальным представителем России в этой организации.

Развитие тайского бокса осуществляется по территориям: Центральная зона (Вице-президент Максим Виноградов), Южная зона (Вице-президент Абдулнасыр Меджидов), Урало-Приволжская зона (Вице-президент Олег Терехов), зона Сибири и Дальнего Востока (Вице-президент Сергей Бусыгин).

До 2005 года (включительно) российские спортсмены выступают на соревнованиях проводимых по версии IAMTF и WMF (World Muaythai Federation), а с 2006 года начинается выступление только по версии IFMA (International Federation of Muaythai Amateur).

В 2009 году для признания тайского бокса Международным Олимпийским Комитетом ФТБР заключает договор с IAMTF и начинает выступать только по календарному плану этой организации.

В 2009 году из ФТБР выходит ряд спортивных клубов и федераций, которые образуют новую Федерацию – «Федерацию муай тай России» (ФМР). ФМР регистрируется в Министерстве юстиции России и приобретает статус Общероссийского общественного объединения.

В 2010 году ФТБР возглавил Путилин Дмитрий Александрович – чемпион мира, глава технического комитета IFMA (Международная федерация муайтай), вице-президент EMF (Европейская федерация муайтай)

В 2010 году создается Общероссийская общественная организация «Федерация Муайтай России» (международная федерация WMF) Президент – Арутюнян Артур Георгиевич, член Правления Европейской Конфедерации Муай Тай (EMF), Вице-президент Всемирной Федерации Муай Тай (WMF) <http://www.worldmuayfederation.org>

В 2018 году открывается Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация «Российская Федерация Муай-Тай» Председатель правления Попов Юрий Викторович – основатель и руководитель ПК «Бойцовский клуб «Арбат», Мировая Федерация (WBKF), Профессиональная Ассоциация «ПАКР» <http://www.worldmuaythaifederation.site>

Муай тай – официальное название вида спорта в России, международное название – муайтай (muaythai). Только ФТБР получила аккредитацию, а вид спорта «муай тай» внесен во Всероссийский реестр видов спорта Министерства спорта РФ. Региональные федерации по тайскому боксу аккредитованы в 61 субъекте РФ. Разработан федеральный стандарт спортивной подготовки и правила по виду спорта «муай тай», который утвержден приказом Министерства спорта РФ. Официальные соревнования по тайскому боксу включены в Единый календарный план Министерства спорта РФ. Судьям ФТБР присваиваются официальные судейские категории согласно положению о спортивных судьях, утвержденному Министерством спорта РФ. Спортсменам присваиваются официальные спортивные звания и разряды согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), утвержденной Министерством спорта РФ (Мастер спорта, Мастер спорта международного класса, Заслуженный мастер

спорта, Заслуженный тренер России). Тренерам на основании результатов, показанных их воспитанниками, присваиваются квалификационные категории и звание Заслуженный тренер России при выполнении соответствующих условий.

Госдума 24.05.2018г. приняла закон о прохождении аттестации и присвоении квалификационных категорий Министерством спорта РФ тренерам и иным специалистам в области физической культуры и спорта. Специалистов в области тайского бокса готовят в специализированных ВУЗах страны:

- отделение тайского бокса на кафедре восточных боевых единоборств института физической культуры Уральского Федерального Университета

- отделение тайского бокса на кафедре теории и методике единоборств Чайковского государственного института физической культуры.

В муниципальных и региональных спортивных школах (СШ, СШОР и т.п.) открыты отделения по виду спорта «Муай тай», тренеры официально трудоустроены в данные организации, спортсмены зачислены в группы, соответствующие этапу программы спортивной подготовки – начальный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

За текущий 2018 год Министерством спорта РФ присвоено более 20 спортивных званий.

Среди спортсменов ФТБР – ЗМС, чемпионы мира – Григорий Дрозд, Магомед Магомедов, Абдулнасыр Меджидов, Артем Левин, Артем Вахитов, Константин Хузин, Зайналабид Магомедов, Денис Тябин, Иван Пентка, Магомед Зайнуков. Ведущие спортсмены IFMA – победители турниров крупнейших профессиональных промоушенов WMC, GLORY, WLF, KunlunFight, ONEFC, TATNEFT

и

др.

Артем Вахитов, Артем Левин, ХаялДжаниев, Семен Шелепов, Алексей Ульянов, Дмитрий Меньшиков, Кирилл Корнилов, Магомед Зайнуков, Артем Пашпорин, Алахверди Рамазанов. Списки членов сборных команд России по тайскому боксу выложены на официальном сайте Министерства спорта РФ.

<https://www.minsport.gov.ru>

С 2015г создана комплексная научная группа во главе с МСМК к.п.н., доцентом Степановым М.Ю. Спортсмены сборной команды России ежегодно проходят УМО (углубленное медицинское обследование) в Федеральном медико-биологическом агентстве России (ФМБА) врач Ионов В.В. Спортсмены и специалисты, работающие с командой, ФТБР получают официальную экипировку сборных команд России.

Выезды спортсменов ФТБР на международные соревнования (чемпионаты, Первенства, Кубки Мира и Европы) финансируются Минспортом РФ, из региональных бюджетов, за счет генерального спонсора ФТБР – ЗАО «Стройсервис» .

IFMA – аккредитована Международным Олимпийским комитетом и Олимпийским Советом Азии <http://www.ifmamuaythai.org> На сайте указаны все страны-члены федерации. Отражены в подробностях все события федерации, включая протоколы соревнований и участие в социальных международных проектах ООН. IFMA заключены договоры о сотрудничестве с международными организациями:

- WADA (на всех международных соревнованиях проводится забор допинг-проб),

- IWGA (Международная Ассоциация Всемирных Игр – муай тай с 2017 года включен в программу Игр),

- SportAccord (зонтичная международная организация, объединяющая международные федерации по видам спорта, оргкомитеты мультиспортивных игр и различные спортивные организации – муай тай с 2010 года включен в программу Всемирных Игр боевых искусств),

- TAFISA (Международная ассоциация «Спорт для всех») – в 2020 году в Ульяновске совместно с РСБИ будет проведен Всемирный фестиваль боевых искусств,

- FISU (Международная федерация университетского спорта – муай тай с 2018 года включен в программу Международной Универсиады)

В чемпионатах мира по тайскому боксу IFMA принимают участие порядка 100 стран и более 1000 спортсменов:

2014 – Малайзия (101 страна, 1070 участников);

2015 – Таиланд (100 стран, 1021 участник);

2016 – Швеция (89 стран, 960 участников);

2017 – Белоруссия (95 стран, 1034 участника);

2018 – Мексика (77 стран, 404 участника)

2019 – Арафурские игры;

2019 – Таиланд (99 стран, 815 участников);

2021 – Таиланд (121 страна, 951 участник);

2022 – ОАЭ (120 стран, 504 участника).

На последнем первенстве мира в Бангкоке делегация ФТБР составила 200 человек.

Спортсмены ФТБР приняли участие во всемирных играх:

во Всемирных Играх TAFISA (2008г., Ю. Корея),

в первых и вторых Всемирных Играх боевых искусств SportAccord (2010г., Китай; 2013г., Россия),

во Всемирных Играх IWGA (2017г., Польша)

Помимо участия, Россия является организатором:

- В 2012 году Чемпионат мира IFMA (г. Санкт-Петербург),

- в 2013 году – II Всемирные Игры боевых искусств СпортАккорд (г. Санкт-Петербург)

- в 2016 году – Кубок мира IFMA (г. Казань),

- в 2019 году происходит изменение названия «Федерации тайского бокса России» на «Спортивная Федерация тайского бокса-муайтай России» и зарегистрирована Министерством Юстиции Российской Федерации 12 августа 2019 г.

- 2022 происходит изменение названия «Спортивная Федерация тайского бокса-муайтай России» на «Спортивная федерация муайтай России», которую возглавляет Президент Путилин Дмитрий Александрович.

Согласно статье 1.6 Устава IFMA вид спорта «муайтай» объединяет в названии любые вариации произношения и написания единоборств и стилей как «муай тай», «тайландский бокс», «тайбокс», «краби крабонг», «муай бокс», «муай боран», «муай тай», «муай талай», «муэй-тай», «муай».

Единственной признанной международной организацией, регулирующей все связанные с муайтай вопросы, является IFMA.

1.3 Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

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).

В основу подготовки тайских боксеров в годичном цикле заложена авторская методика, основанная на современных достижениях спортивной науки. Для реализации данной программы необходимо иметь специальное оборудование, позволяющее контролировать процесс подготовки. Контроль подготовки с помощью специального оборудования позволяет регламентировать нагрузку с учетом функционального состояния организма спортсмена, кинематических и динамических характеристик спортивного движения.

Спортивное движение в тайском боксе в виде ударной и борцовской техники рассматриваются в данной программе как векторные усилия, обладающие конкретными величинами, скоростью, направлением, мощностью, резкостью, длиной или амплитудой. Данное преимущество программы, позволяющее контролировать процесс подготовки на объективных показателях, выраженных в конкретных цифрах, в тоже время является и ее недостатком с позиции ее воспроизведения в других условиях (без специального оборудования).

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

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

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

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

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

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

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта муай тай с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

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

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

Основные задачи:

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

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

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

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

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

СОЦ «Фортуна» создает необходимые условия занимающихся для освоения рабочих программ в сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

- Этап начальной подготовки ката 2-3 года;
- Учебно-тренировочный этап 2-4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - с учетом спортивных достижений.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

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

На учебно-тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и региональных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки

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

- этап начальной подготовки (НП) 2-3 года
- учебно-тренировочный этап (УТЭ) 2– 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)– без ограничений;

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

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость, (человек)
НП	2-3	10	12
УТЭ	2-4	12	8
ССМ	не ограничивается	14	3

Продолжительность тренировочных занятий в зависимости от этапа составляет:

- группы начальной подготовки – 4,5-8 часов в неделю;
- учебно-тренировочные группы (период спортивной специализации) – 8-18 часов в неделю;
- группы совершенствования спортивного мастерства – 16-24 часа в неделю;

На этапе начальной подготовки продолжительность одного занятия не может превышать двух академических часов, в выходные и каникулярные дни – 3 часа.

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не может превышать трёх академических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства - четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов (академический час равен 45 минутам).

Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%.

Занятия в тайском боксе начинаются с 10 летнего возраста в группе начальной подготовки. Группа формируется из мальчиков и девочек при наличии справки от врача. Справка должна подтверждать отсутствие противопоказаний для занятий муай тай.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи 17 утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки. На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие норматив мастера спорта. Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки, в том числе и досрочно, осуществляется решением тренерского совета на основании комплексной оценки следующих разделов подготовки: контрольно-переводные нормативы, теоретические знания, общая

физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, результаты медицинского обследования и дисциплинированность. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий этап обучения не переводятся. Решением тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муай тай».

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муай тай» (представлены в таблице 2).

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ
	до года	св. года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных 20 занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «муай тай»; - соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки; - прохождение предварительного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.3 Перечень учебно-тренировочных мероприятий. Режимы тренировочной работы

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

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

По планированию:

- план тренировочных занятий на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план-график на год;
- 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).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах высшего и совершенствования спортивного мастерства. На этих этапах допускается, кроме основного тренера, привлечение дополнительного второго тренера по ОФП и СФП, при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 3)

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям				
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 УТМ в год		-
2.5.	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	

2.4 Объемы соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравняться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок. Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. В соревновательной деятельности, обучающимся предоставляется возможность проявить себя.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является бой, целью которой является одержать

победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть: - подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований); - контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки); - основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата).

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Объемы соревновательной деятельности отражены в таблице 4.

Таблица 4.

Объемы соревновательной деятельности

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

2.5 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта муай тай

Успешное решение задач на различных этапах подготовки тайских боксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 5 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муай тай» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «муай тай». Соотношение объемов (%) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (%) подготовки в спортивных лагерях, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Организация авторской программы требует наличия специального спортивного оборудования для оценки и контроля процесса подготовки тайских боксеров. Реализация данной программы рассчитана на все этапы спортивной подготовки и разработана в соответствии с ФССП.

Таблица 5.

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

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

2.6 Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки результатов освоения Программы используются:

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

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 6-9.

Таблица 6.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	6,5	6,7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5	Челночный бег 3X10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Подъём ног до уровня хвата руками из виса	к-во раз	не менее		не менее	
			4	3	14	12
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 1 года)					
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше 1 года)		1-2 кхан			

Таблица 7.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3X10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъём ног до уровня хвата руками из виса	к-во раз	не менее	
			6	5

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«3,2,1 юношеский спортивный разряд» 3-4 кхан
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды- «3,2,1 спортивный разряд» 5-6 кхан

Таблица 8.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, кханы) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3X10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	к-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Жим штанги лежа весом 100% от веса тела	к-во раз	не менее	
			1	
2.2	Подъём ног до уровня хвата руками из виса	к-во раз	не менее	
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» 7-9 кхан			

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в спортивной школе боевых искусств это группы начальной подготовки, тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства.

Таблица 10

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет	Количество лиц, человек
НП	10	12
УТГ	12	8
ССМ	14	3

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта муай тай.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта муай тай приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	Периоды	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	- 1-2 кхан
УТ (СС)	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	3-6 кхан, 3 юн. - 1
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
	4-й год		
ССМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i>	7-9 кхан, кандидат в мастера спорта

		(перевода) на этап спортивной подготовки	
--	--	--	--

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие 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;
- в группы совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно - оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра

соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3.2 Методика подготовки тайских боксеров в годичном цикле

Методика **подготовки тайских боксеров в годичном цикле** представляет собой авторскую инновационную технологию формирования векторных усилий – SmartPower, базирующаяся на информационной базе данных, полученной с помощью компьютерной программы с безынерционного тренажера (патент № 2607310), трекеров Нуксо, Biodex, динамического мешка Киктест-100. Информационная база данных векторных усилий состоит из: величины и вектора сопротивления, угловой скорости, ускорения, скорости перемещения, мощности, темпа, амплитуды, силы и резкости нанесения удара. Использование базы данных позволяет рассматривать процесс подготовки с учетом специфических характеристик ударных действий, где каждый мезоцикл ориентирован на развитие силовых-толчковых, акцентированных и скоростных ударов. Предложенная схема **(Рисунок 1)** мезоцикловых блоков направленных на достижения конкретных целей, будь то выносливость, сила, резкость, скорость нанесения удара, быстрота принятия решения, выраженные в конкретных величинах (м, кг, м/с, сек.), позволяет адресно использовать принцип переноса тренированности и сопряженности тренировочных воздействий с учетом остаточных тренировочных эффектов и двигательной асимметрии. Правильно поставленная цель позволяет дозировать тренировочные упражнения согласно индивидуальному моторному профилю спортсмена, целенаправленно управляя процессом адаптации к

нагрузкам, развивая «сильные» или компенсируя «слабые» стороны подготовленности юных боксеров.

Теоретическую основу методики подготовки тайских боксеров в годичном цикле составили положения спортивной адаптации В.Н. Селуянова, блоковой периодизации В.Б. Иссурина, искусственной управляющей среды И.П. Ратова, принцип сопряженных тренировочных воздействий, предложенный Ю.В. Менхиным и доработанный А.П. Бондарчуком. При практической реализации методики осуществлялся контроль не только за внешним, но и внутренним проявлением векторных усилий в виде ФСО (функционального состояния организма) как интегральной характеристики состояния здоровья, отражающая уровень функционального резерва, который может быть израсходован на адаптацию в виде внутренней нагрузки. Для оценки ФСО были использованы аппаратные комплексы: Polar-Team, Омега-С, Симона 111, D&K.

В накопительном, трансформирующем и реализационном мезоциклах акцент был сделан на силовых, небаллистических и баллистических ударах соответственно, с учетом продолжительности остаточных тренировочных эффектов. Статистический материал, полученный на основе обратной связи с безынерционных скоростно-силовых тренажеров векторного усилия, трекеров НУКСО, динамического мешка Киктест-100 и кардиомониторов Polar H-10, позволил нам выявить достоверные средства, влияющие на биомеханические показатели ударных действий тайских боксеров и способствующие их формированию (Приложение 4). Используемые средства были распределены в 50 недельных микроциклов различных типов, выстроенных в строгой последовательности в мезоцикловых блоках трех типов (накопительный, трансформирующий и реализационный), циклично повторяющихся в зависимости от календарного плана соревнований.

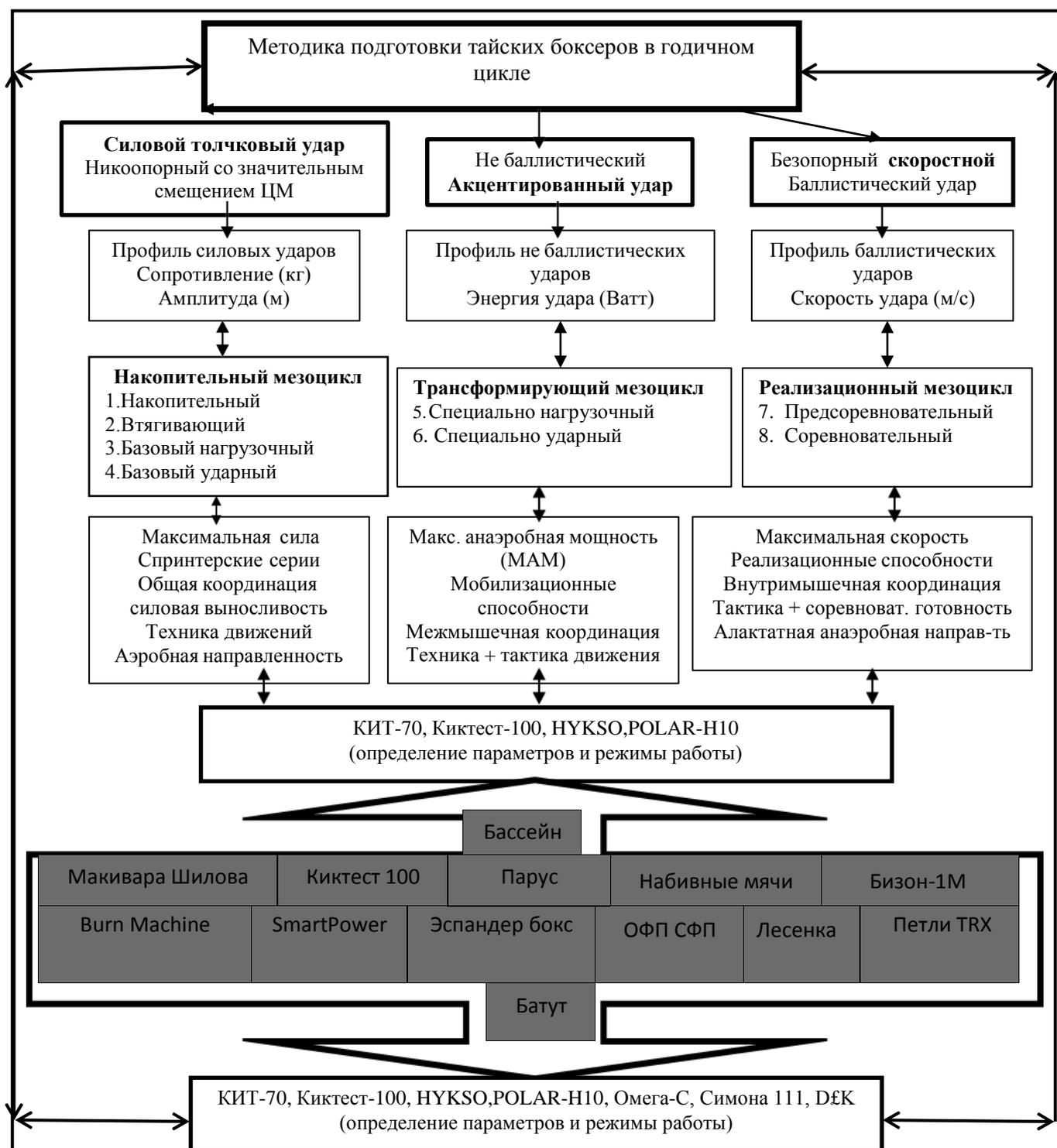


Рисунок 1 – Методика подготовки тайских боксеров в годичном цикле

Акцент на формирование ударных действий в накопительном мезоцикле делался на индивидуальный профиль силовых ударов. Трансформирующий мезоцикл строился на учете профиля акцентированных ударов, а реализационный мезоцикл на индивидуальном профиле баллистических ударов тайских боксеров.

Формирование профиля силовых ударов выстраивалось на показателях силы (кг) и амплитуды (м) ударов снизу, прямого, бокового как левой, так и правой рукой, полученных с динамического мешка и безынерционного тренажера КИТ-70. Акцент при формировании профиля акцентированных ударов делается на показателях мощности ударных действий показанных боксерами на динамическом мешке и безынерционном тренажере КИТ-70. Формирование баллистических ударов строится с учетом скорости ударных действий, фиксируемых трекерами Нуксо и безынерционным тренажером КИТ-70.

Планирование годичного цикла подготовки с позиции ударных действий позволило вести целенаправленный контроль за развиваемыми целевыми качествами каждого мезоциклового блока под призмой формирования различных компонентов ударных действий с учетом остаточных тренировочных эффектов и двигательной асимметрии.

Планирование тренировочного процесса с достижением конкретных целей, будь то сила, резкость, скорость нанесения удара, быстрота принятия решения, выраженные в конкретных величинах (кг, м/с, сек.), позволяет использовать принцип переноса тренированности и сопряженности тренировочных воздействий.

Формирование ударных действий методом целевых заданий позволяет изыскать резервы физического и психического потенциала юношей в рамках программируемой системы спортивной тренировки. Метод целевых заданий позволяет более точно дозировать тренировочные упражнения согласно индивидуальному моторному профилю спортсмена, максимально используя особенности, присущие детскому, юношескому и взрослому возрасту, целенаправленно управляя процессом адаптации к нагрузкам, развивая «сильные» или компенсируя «слабые» стороны подготовленности юных тай боксеров.

В накопительном мезоцикловом блоке подготовки тайских боксеров применялись 4 типа недельных микроциклов: восстановительный, втягивающий, базовый нагрузочный и базовый ударный. При этом восстановительный и втягивающий микроциклы применялись только тогда, когда это позволяла

продолжительность подготовки к предстоящему старту. Когда между соревнованиями было всего 4-6 недель, применялись только базовые нагрузочный и ударный микроциклы, являющиеся основными для развития базовых способностей тайских боксеров. В каждом из 8 этапов годичного цикла в накопительных мезоцикловых блоках содержалось от 2 до 6 недельных микроциклов. Основная задача накопительного блока направлена на развитие максимальной силы и аэробной выносливости с акцентом на технику выполнения одиночных ударных действий.

Восстановительный микроцикл – направлен на восстановление после соревнований с широким спектром восстанавливающих средств, преимущественно содержит тренировки с низким и средним уровнем нагрузок. В этом микроцикле идет активное восстановление после соревнований с использованием разнообразных средств общефизической подготовки в тренировках с доминирующей направленностью на аэробные способности и максимальную силу в поддерживающем (тонизирующем) режиме. Исключение составляют две ключевые тренировки в неделю со значительным уровнем развивающей нагрузки: первая с доминирующей направленностью на развитие аэробных способностей (АС) и дополнительной направленностью на поддержание силовой выносливости (СВ) в беговой интервальной тренировке (БИТ), а вторая на развитие максимальной силы (СМ) в статодинамическом режиме (СДР) до боли (жжения в мышцах). При этом ключевые тренировки на развитие физических качеств рекомендуется планировать в вечернее время на второй тренировке. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) в данном микроцикле проводится с использованием боксерских мешков, лап, пневмогруш с низкой и средней интенсивностью, где исправляются ошибки, допущенные в прошедших соревнованиях, разучиваются новые приемы и выполняются малоинтенсивные тренировочные задания в парах. В начале микроцикла проводится тренировка в плавательном бассейне (ПБ). Микроцикл заканчивается спортивными играми (СИ) и банными восстановительными процедурами.

Втягивающий микроцикл – характеризуется постепенным увеличением тренировочных нагрузок с целью начальной адаптации к должным нагрузкам, направленностью на развитие основных способностей (аэробной выносливости, максимальной силы) и поддержание (тонус) технико-тактической подготовленности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости тайских боксеров. В этом микроцикле, как и во всем накопительном блоке, применяются разнообразные средства общефизической подготовки, где в основном занятия проходят в тренажерном зале с отягощениями. Ключевых тренировок остается также как и в предыдущем микроцикле – 2 в неделю, но с большим уровнем развивающей нагрузки: первая также в виде интервального бега, а вторая на развитие максимальной силы уже в динамическом режиме до отказа (ДРО). Техничко-тактическая подготовка осуществляется на боксерских лапах с тренером, мешках, макиварах, подушках преимущественно со средней интенсивностью и носит поддерживающий характер (разучиваются новые приемы и выполняются малоинтенсивные упражнения и тренировочные задания).

Базовый нагрузочный микроцикл – характеризуется развитием базовых для тайского боксера способностей (аэробной выносливости, максимальной силы) с большим уровнем нагрузки преимущественно средствами тренировки общефизического характера. Вместе с тем в утренних тренировках поддерживается технико-тактическая подготовленность (разучивание новых приемов и выполнение упражнений и тренировочных заданий средней интенсивности), скоростно-силовые способности и силовая выносливость тайских боксеров. В отличие от восстановительного и втягивающего микроциклов повышается количество ключевых тренировок в неделю до трех: первая в виде интервального бега, вторая на развитие максимальной силы в статодинамическом режиме и третья на развитие максимальной силы в динамическом режиме до отказа. Во вторник рекомендуется проводить тренировку в плавательном бассейне, а в субботу игровую тренировку со средним уровнем тренировочной нагрузки.

Базовый ударный микроцикл (Таблица 12) – Для формирования силового удара, необходимо задействовать крупные мышечные группы. Для включения крупных мышечных групп в ударное действие, в основном, прорабатываются начальная и конечная фазы удара. Расчленяя ударное движение на фазы, для каждой фазы подбирается комплекс упражнений с усилием соответствующим 70% от повторного максимума.

Режим выполнения вышеназванного комплекса упражнений для КИТ-70 (Приложение 5) выполнялся с максимальной или околорексимальной интенсивностью, т.е. вес снаряда составляет более 70% от ПМ, упражнения выполнялись до «отказа» на 8-12 повторений, интервал отдыха (активный) 5 минут. Количество подходов за тренировку: 7-12 подходов (развивающий режим), 1-4 подхода (тонизирующий режим). После предельной по продолжительности (объему) развивающей тренировки на определенную группу мышц следующая, может повториться только через 7 дней. Продолжительность занятия до 20 минут (полное время работы).

Таблица 12

Модель базового ударного микроцикла

Направленность и уровень нагрузки	Тренировочные дни						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Доминирующая направленность нагрузки + средства	МС + КИТ ₇₀	МС + БМ	АВ + КБ	МС + БП	МС + ТЗ	ААВ + СИ	Баня
Дополнительная направленность нагрузки + средства	БК + СКУ	ТТП + БЛ	АВ + ПБ	ТТП + ЗП	ТТП + УБ	БК + СКУ	
Уровень нагрузки	Средний	Большой	Знач-й	Средний	Большая	Средний	
Инструментальные средства контроля	РН ₁₀ , КИТ ₇₀	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀	РН ₁₀	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀	РН ₁₀ , Нукso	РН ₁₀	

Примечание: МС – максимальная сила, АВ – аэробная выносливость, ААВ – аэробно-анаэробная выносливость, ТТП – технико-тактическая подготовка, БК – базовая координация, БМ – боксерский мешок, БП – боксерская подушка, БЛ – боксерские лапы, ВБ – вольные бои, УБ – условные бои, ЗП – работа по заданию в парах, КБ – кроссовый бег, ТЗ – тренажерный зал,

ПБ – плавательный бассейн, СИ – спортивные игры, СКУ – специальные координационные упражнения, РН₁₀ – кардиомонитор Polar H10, Нуксо – трекеры Нуксо, КИТ₇₀ – контрольно-измерительный тренажер

Базовый ударный микроцикл содержит самые большие по уровню нагрузки в накопительном блоке, направленные на развитие базовых качеств тайских боксеров (аэробной выносливости, максимальной силы). Развитие максимальной силы проводилось четыре раза в неделю на разные группы мышц средствами различных отягощений: понедельник (шея, трапециевидная, четырехглавая бедра), вторник (дельтовидные плеча, двуглавая бедра), четверг (бицепс плеча, спина), пятница (трехглавая плеча, мышцы кора и голени). Развитие силы и базовой координации необходимо проводить одновременно в рамках одной тренировки. Силовой компонент контролировать с помощью тестов на КИТ-70, Киктест-100 и дневника самоконтроля, координационный компонент с помощью трекера Нуксо (Приложение 4).

Аэробную выносливость можно развивать в среду с помощью беговых упражнений и бассейна. Аэробно-анаэробную выносливость необходимо развивать с помощью спортивных игр и специальными координационными упражнениями в субботу. Воскресенье посвящено активному отдыху и банным процедурам. Базовый ударный микроцикл схож по структуре и содержанию различных по направленности тренировок с базовым нагрузочным микроциклом, но в то же время отличается более значимым суммарным тренировочным объемом и концентрацией нагрузок. В конце недели планируются банные процедуры в качестве восстановления после больших нагрузок.

В трансформирующем мезоцикловом блоке подготовки тайских боксеров применялись 2 типа недельных микроциклов: специальный нагрузочный и специальный ударный. Однако когда между соревнованиями было всего 4 недели, тогда в этом блоке применяется только специальный ударный микроцикл, направленный на развитие специальных способностей тайских боксеров. Если продолжительность этапа подготовки позволяла, то в этом блоке подготовка строится из 1-2 специальных нагрузочных и 1-2 ударных микроциклов (от 1 до 4

недельных микроциклов в блоке). Основная задача трансформирующего блока направлена развитие аэробно-анаэробных и мобилизационных способностей боксеров с акцентом на межмышечную координацию, проявляющуюся в комбинационных ударных действиях.

Специальный нагрузочный микроцикл – характеризуется использованием больших и значительных по уровню нагрузок с большим объемом и интенсивностью для повышения технико-тактической подготовленности и более специфических способностей тайских боксеров: силовой выносливости и скоростно-силовых способностей. В отличие от микроциклов накопительного блока технико-тактическая подготовка приобретает более напряженный тренировочный характер: при работе в парах акцент смещается с технической на тактическую, смена партнеров различных весовых категорий и амплуа ведения поединка, работа на мешках в высоком темпе, интенсивная работа на КИТ-70, поединки с отработкой коронных действий, тренировочные задания с усложненными условиями, отработка контратак и комбинаций на разных дистанциях. На второй и пятый день специального нагрузочного микроцикла в утреннее время планируются ключевые тренировки с большим уровнем нагрузки: первая направлена на повышение технико-тактической подготовленности и развитие скоростно-силовых способностей тайских боксеров, а вторая на совершенствование технико-тактического мастерства и развитие силовой выносливости. После первой ключевой тренировки вечером планируется тренировка в плавательном бассейне со средним уровнем нагрузки и применением средств восстановительного плавания после основной работы, как одного из лучших средств восстановления. После второй ключевой тренировки вечером планируется тренировка на поддержание максимальной силы с помощью силовых упражнений в статодинамическом режиме. Беговая интервальная тренировка в отличие от аналогичной тренировки в микроциклах накопительного блока в специальном нагрузочном микроцикле приобретает доминирующую скоростно-силовую направленность.

Специальный ударный микроцикл (Таблица 13) – содержит самые напряженные специфические для тайского бокса нагрузки с относительно высокими объемами и интенсивностью, характеризуется использованием предельных тренировочных нагрузок для повышения технико-тактической подготовленности и более специфических способностей тайбоксеров (скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Немаловажной в этом микроцикле является и задача поддержания (тонуса) максимальной силы и аэробной выносливости. По структуре и содержанию специальный ударный микроцикл схож со специальным нагрузочным микроциклом.

Таблица 13 – Модель трансформирующего блока специального ударного микроцикла тайских боксеров

Направленность и уровень нагрузки	Тренировочные дни						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Доминирующая направленность нагрузки + средства	ТТП + ЗП	СС + БМ	СВ + ТЗ	СС + ЗП	ТТП + ВБ	ААВ + СИ	Баня
Дополнительная направленность нагрузки + средства	СС + КИТ ₇₀	ТТП + УБ	СС + ПБ	ТТП + БЛ	АнВ + ВБ	БК + КУ	
Уровень нагрузки	Средний	Большой	Средний	Знач-й	Большой	Средний	
Инструментальные средства контроля	РН ₁₀ , КИТ ₇₀	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀ , Нуксо	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀	РН ₁₀ , Нуксо	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀ , Нуксо	РН ₁₀	

Примечание: ТТП – технико-тактическая подготовка, СС – скоростно-силовые способности, СВ – силовая выносливость, АнВ – анаэробная выносливость, ААВ – аэробно-анаэробная выносливость, БК – базовая координация, БМ – боксерский мешок, БП – боксерская подушка, БЛ – боксерские лапы, ВБ – вольные бои, УБ – условные бои, ЗП – работа по заданию в парах, КБ – кроссовый бег, ТЗ – тренажерный зал, ПБ – плавательный бассейн, СИ – спортивные игры, КУ – координационные упражнения, РН₁₀ – кардиомонитор Polar H10, Нуксо – трекеры Нуксо, КИТ₇₀ – контрольно-измерительный тренажер

В середине специального ударного микроцикла планируются нагрузки, поддерживающие аэробные способности с помощью средств технико-тактической подготовки (имитационные упражнения и различные передвижения с изменением двигательных поз и действий). В конце этого микроцикла используются средние по уровню нагрузки в спортивных играх, выполняющие функции восстановления и психологической разгрузки тайских боксеров после напряженной работы специального ударного микроцикла, а также поддерживающие аэробную выносливость.

Формируя небаллистический удар, основной акцент в подборе средств и количества нагрузки зависит от индивидуального профиля МАМ в отдельных упражнениях, полученных с помощью КИТ-70.

Для создания индивидуального профиля мощности отдельных упражнений нами подобраны упражнения, которые максимально сопряжены с ударными действиями боксера и выполняются на тренажере КИТ-70 (Приложение 5). Максимальную мощность мы определяем в упражнениях: прямой, боковой, удары снизу в полной боксерской координации, толчок ногой вперед и назад в упражнении «челнок», прямой удар из положения – сидя на стуле. Для определения максимальной мощности необходимо выполнить упражнение за 30 сек. с максимальной интенсивностью, полученная мощность упражнения делится на 30 сек. для получения МАМ (Ватт/с). Интенсивность упражнения рассчитывается в процентном соотношении, принимая МАМ за 100%.

Методика основана на использовании обратной связи (биодинамических характеристик) на всем протяжении формирования ударного действия. Оценка биодинамических параметров: скорость, энергия, количество в серии, амплитуда, время выполнения – полученные с КИТ-70, а также сила, энергия, резкость, количество в серии и их суммарные показатели – полученные с помощью динамического мешка Киктест-100. Оценка данных параметров является регламентирующим фактором для выбора средств и интенсивности в подготовке тайских боксеров. Для определения интенсивности выполняемого комплекса упражнений на КИТ-70 мы используем величину МАМ (максимально анаэробную

мощность) определяемую на данном тренажере для каждого упражнения. Оценка показателей: МАМ (Ватт/с), интенсивность (% от МАМ), скорость (м/с), амплитуда (м), ускорение (м/с²), количество повторений, время выполнения упражнения (с), в предложенном комплексе упражнений на КИТ-70, позволяют не только локально определить слабые места в биодинамической структуре ударного действия, но и задать оптимальную нагрузку и интенсивность для увеличения данных показателей в процессе динамического наблюдения.

Данная методика получила свою реализацию в компьютерной программе, суть которой – объективная оценка выполнения упражнения и сохранения данных для последующего анализа и подбора оптимальной нагрузки и интенсивности. Применение и использование данных, получаемых с этих комплексов, позволяют целенаправленно использовать средства с оптимальным нагружающим усилием, оптимальной скоростью и энергией выполнения предлагаемого упражнения.

Таким образом, формируя скоростно-силовые удары при оперативном контроле над физическими показателями с фиксацией их в компьютере, позволяет обоснованно подбирать упражнения с учетом нагрузки и интенсивности.

В реализационном мезоцикловом блоке подготовки тайских боксеров применялись 2 типа недельных микроциклов: предсоревновательный и соревновательный. Однако когда между соревнованиями оставалось менее 5 недель, тогда этот блок состоял только из соревновательного микроцикла, при этом вторая половина специального ударного микроцикла заменялась нагрузками из содержания предсоревновательного микроцикла (моделирование соревновательных схваток и развитие максимальной скорости). В остальных этапах подготовки реализационный блок включал 1 предсоревновательный и 1 соревновательный микроциклы.

Основная задача реализационного блока направлена на развитие скоростных и реализационных способностей тайских боксеров с акцентом на внутримышечную координацию и тактическую подготовку.

Предсоревновательный микроцикл – характеризуется выполнением специфических для тайского бокса упражнений и тренировочных заданий, которые моделируют предстоящую соревновательную деятельность с целью достижения психологической готовности и устойчивости. Этот микроцикл сконцентрирован на развитии максимальных скоростных способностей (СКМ) и специфических для тайского бокса быстроты, особенно в выполнении коронных приемов и комбинаций. Обеспечение восстановления перед предстоящими соревнованиями посредством уменьшения объема нагрузок и использования восстановительных средств: аутогенная тренировка (АУТ), восстановительное плавание (ВП) после ключевых тренировок. Сокращается общее количество тренировок в микроцикле.

Соревновательный микроцикл (Таблица 14) – характеризуется нагрузками, направленными на развитие максимальной скорости и использованием тренировок с поединками, моделирующими соревновательные условия (ВБ), но с меньшей продолжительностью, чем в соревнованиях (до 1-2 мин.), чтобы избежать излишнего закисления мышц (накопления лактата – молочной кислоты) и перетренированности перед предстоящими соревнованиями. При этом уровень нагрузки по сравнению с предыдущим микроциклом несколько снижается за счет меньших тренировочных объемов с целью создать условия для восстановления организма и добиться эффекта суперкомпенсации ко времени участия в соревнованиях. Также в этом микроцикле применяется идеомоторная тренировка (ИМТ).

Перечисленные характеристики в первой половине соревновательного микроцикла схожи со структурой и содержанием предсоревновательного микроцикла. Вместе с тем во второй половине соревновательного микроцикла содержится последовательный ряд мероприятий: воздействия по подведению веса спортсмена до соревновательной категории (тренировки в костюме-сауне, посещение бани или сауны, ограничение питания и приема воды), прохождение взвешивания с последующим восстановлением (восполнение жидкости в организме, прием фармакологических препаратов и другое), непосредственное

участие в соревнованиях. Для подведения спортсмена в соревновательную категорию необходимо использовать оценку компонентного состава тела с помощью методов биоимпедансометрии.

Таблица 14

Модель реализационного блока соревновательного микроцикла тайских боксеров

Направленность и уровень нагрузки	Тренировочные дни						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Доминирующая направленность нагрузки + средства	ТТП + ЗП	V _{max} + БМ	ТТП + УБ	V _{max} + КИТ ₇₀	ТТП + ВБ	ААВ + СИ	Баня
Дополнительная направленность нагрузки + средства	V _{max} + КИТ ₇₀	ТТП + УБ	V _{max} + УБ	ТТП + БЛ	V _{max} + ВБ	V _{max} + КУ	
Уровень нагрузки	Средний	Знач-й	Низкий	Сред-й	Знач-й	Низкий	
Инструментальные средства контроля	РН ₁₀ , КИТ ₇₀	РН ₁₀ , ДМ ₁₀₀ , Нуксо	РН ₁₀ , Нуксо	РН ₁₀ , КИТ ₇₀	РН ₁₀ , Нуксо	РН ₁₀	

Примечание: ТТП – технико-тактическая подготовка, V_{max} – максимальная скорость, ААВ – аэробно-анаэробная выносливость, БМ – боксерский мешок, БЛ – боксерские лапы, ВБ – вольные бои, УБ – условные бои, ЗП – работа по заданию в парах, СИ – спортивные игры, КУ – координационные упражнения, РН₁₀ – кардиомонитор Polar H10, Нуксо – трекеры Нуксо, КИТ₇₀ – контрольно-измерительный тренажер

Для формирования баллистических ударов основным параметром контроля является скорость. Измерение мышечной силы у человека осуществляется при его произвольном усилии, стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Она зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (центрально-нервных).

К координационным (центрально-нервным) факторам относится совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом – механизмы внутримышечной координации и механизмы межмышечной координации.

Механизмы внутримышечной координации определяют число и частоту импульсации мотонейронов данной мышцы. С помощью этих механизмов центральная нервная система регулирует сокращение данной мышцы, т.е. определяет, насколько сила произвольного сокращения данной мышцы близка к ее максимуму. Показатель сокращения любой мышечной группы, даже одного сустава, зависит от силы сокращения многих мышц. Совершенство межмышечной координации проявляется в адекватном выборе «нужных» мышц-синергистов, в ограничении «ненужной» активности мышц-антагонистов данного и других суставов и в усилении активности мышц-антагонистов, обеспечивающих фиксацию смежных суставов и т.п. Таким образом, управление мышцами, когда требуется проявить их максимальную скорость, является сложной задачей для центральной нервной системы. Рекрутирование высокопороговых ДЕ требует предельного психического напряжения. Не каждый человек любит такие напряжения и не может их достигать. Спортсмены специально тренируются, и предельное психическое напряжение является целью скоростных тренировок. Поэтому подбор средств определялся характером работы, вызывающий максимальное психическое напряжение с рекрутированием высокопороговых ДЕ. Оценка рекрутирования двигательных единиц реализована в компьютерной программе тренажеров серии SmartPower. Психическое напряжение регулируется обратной связью в виде выбора минимальной скорости выполнения ударного движения, которая сигнализируется звуковым сигналом. Выполняя ударное движение на тренажере со скоростью ниже установленной, свидетельствует нам, что психического напряжения было недостаточно для выполнения данного двигательного действия.

Тренировка с использованием принципа SmartPower проводится в понедельник и четверг недельного соревновательного микроцикла. Отслеживание скорости выполнения ударного действия позволяет регламентировать нагрузку с позиции количества и скорости движения. Для формирования баллистических ударов используются: упражнения с малыми отягощениями; эспандер бокс; тренажер Burn Machine (1.8 кг); макивара Шилова;

комплекс упражнений на КИТ-70; динамический мешок киктест-100; легкие набивные мячи; упражнения на батуте и в воде; тренажер бизон-1М; упражнения на петлях TRX, тренажер Евник, трекары НУКСО.

Основной акцент при формировании баллистического удара во вторник, среду и пятницу направлен на скорости выполнения комбинационных действий боксеров, для этого были использованы трекары НУКСО. Трекары НУКСО позволяют фиксировать траекторию движений и скорость ударных действий тайского боксера во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Полученные данные соревновательной деятельности являются основанием для коррекции программы развития слабых сторон и совершенствовании сильных сторон.

Соревновательный микроцикл в субботу включает в себя игровые формы проведения занятий. Воскресенье посвящено активному отдыху и банным процедурам.

Таким образом, методика подготовки тайских боксеров в годичном цикле, построенная на анализе данных с тренажеров с обратной связью, позволяет программировать тренировочный процесс на основе объективных данных соревновательной и тренировочной деятельности.

Трекары НУКСО позволяют оценить соревновательную деятельность на предмет количества нанесенных прямых, боковых, ударов снизу, скорости нанесения этих ударов как левой, так и правой рукой. Наличие данного моторного профиля соревновательной деятельности делает подготовку тайского боксера индивидуальной и программируемой. Так, например, при обнаружении двигательной асимметрии по скорости нанесения удара левой и правой рукой, акцент в развитии делается на слабую руку, в то время как сильная рука работает в режиме совершенствования. Количество выполненных ударов за бой также является отправной точкой в фиксации общего количества ударов выполняемых на КИТ-70 в режиме максимальной скорости.

Безынерционный тренажер векторного усилия с обратной связью КИТ-70 выполняет три функции: контролирует, измеряет и используется как «умный»

тренажер. «Интеллект» данного тренажера определяется формой задаваемой нагрузки, которая находится под полным контролем над качеством исполнения упражнения. Так, например, при формировании баллистических ударов, как было сказано выше, основным параметром контроля является скорость выполнения упражнения. В данном тренажере заложена функция регламентирования скорости выполнения упражнения. При выполнении упражнения ниже заданной скорости звучит звуковой сигнал, сигнализирующий об этом. Этот сигнал является показательным для коррекции последующей нагрузки, поскольку он фиксирует: время выполнения упражнения, количество, нагрузку, произведенную мощность, интенсивность выполнения упражнения. Динамический контроль над изменениями, которые происходят от тренировки к тренировке, позволяет манипулировать задаваемой нагрузкой, скоростью и интенсивностью с высокой точностью. Как было показано в схеме формирования ударных действий (см. рисунок 1), вторым контролирующим элементом нами применялся динамический мешок, здесь основной акцент обращался на резкость выполнения удара и количества ударов в серии. По совокупным данным, полученных с трекера НУКСО, КИТ-70 и Киктест-100 можно определить лимитирующее звено в подготовке. Так, например, при высокой скорости, показанной при нанесении удара на КИТ-70 и недостаточной резкости, нами оценивалось как неподготовленность ударной поверхности кулака, соответственно подбирались упражнения направленные на формирование «крепкого» кулака. Макивара Шилова используется в данном случае в самом нижнем положении и по мере повышения качества выполнения удара, жесткость конструкции усиливалась. Для укрепления поверхности кулака применялся нами еще тренажер Маэстронокаут, в данном случае его основной функцией являлось развитие тактильной чувствительности при нанесении удара в цель «голова».

Обобщая описание упражнений, выполняемых на принципах SmartPower, мы вправе сделать вывод о том, что базовая линия безынерционных скоростно-силовых тренажеров векторного усилия наиболее приемлема для сопряженного развития двигательных качеств тайских боксеров. Упражнениями,

выполняемыми на КИТ-70, возможно развивать необходимые для тайского боксера такие двигательные качества, как силу, быстроту, выносливость, а также точность движений.

Таким образом, теоретико-методическое обоснование методики подготовки тайских боксеров в годичном цикле, построенной на принципах SmartPower показало, что в ней заложены потенциальные возможности внесения дополнений в систему подготовки тайских боксеров, занимающихся в секциях.

Ценность данной методики заключается в точном подборе средств развития ударных действий тайских боксеров. Используемые средства, отвечают принципу положительного переноса тренированности и сопряженности тренировочных воздействий и регулируются с учетом ФСО. Информация о текущем нейромышечном состоянии и характере выполнения упражнений на предыдущих тренировках позволяет дозировать нагрузку согласно этапу подготовки. Обратная связь, полученная с данных комплексов, предоставляет тренеру широкий арсенал данных для анализа, в связи с чем, тренерская работа приобретает творческий характер.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО) перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые врачом - физкультурным диспансером на договорной основе со СШ.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов. УМО включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня

физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.

Обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям муай тай допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Цель УМО - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Муай тай».

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта муай тай определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3 Требование к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки список прилагается (в таблице 15);

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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	4
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	штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12.	Лапы боксерские	пар	8
13.	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14.	Лапа-хлопушка	штук	4
15.	Макивары для отработки ударов ногами	штук	4
16.	Макивара стационарная	штук	2
17.	Манекен водоналивной	штук	1
18.	Мешок боксерский (20,40, 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	2
23.	Набор блинов для штанги от 1,25 до 25 кг	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами	комплект	3
25.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
26.	Настенная подушка	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скакалка гимнастическая	штук	15
31.	Скамейка гимнастическая	штук	5
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенд информационный	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	6
35.	Таймер для зала спортивный	штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37.	Урна-плевательница	штук	2
38.	Эспандер кистевой	штук	1

В соответствии с ФССП тренировочный процесс и спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой список прилагается (в таблице 16).

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы для голени	пар	10
2.	Защитные протекторы для стоп	пар	10
3.	Защитные протекторы на локти	пар	10
4.	Наколенники	пар	10

5.	Перчатки боксерские	пар	10
6.	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
7.	Протектор для груди (женский)	штук	10
8.	Протектор-бандаж для паха (женский мужской)	штук	2
9.	Шлем боксерский красного и синего цвета	штук	2

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Гармаев, В. Б. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гармаев Василий Буянтуевич. – Москва, 2007. – 136 с. – EDN NOMNXT. Заяшников С. И. Муай тай. – Новосибирск: Олимп, 1994.– 68 с.

2. Заяшников С.И. Муай тай: учебно-методическое пособие. – 3– е изд. испр. и доп. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 272 с.: ил.

3. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: монография – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.

4. Ковтик А.Н. Муай тай. Уроки профессионала для начинающих.- СПб: Питер, 2011. – 224 с.

5. Контроль функционального состояния высококвалифицированных тайских боксеров на предсоревновательном этапе подготовки / М. Ю. Степанов, Г. С. Мальцев, Р. В. Мустаев, К. С. Шахтарин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 96-97.

6. Методика формирования ударных действий боксеров 12-14 лет с использованием средств контроля векторных усилий / М. Ю. Степанов, А. М. Якупов, Г. С. Мальцев, А. Ф. Зекрин. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-94720-066-9.

7. Саламатов, М. Б. Взаимосвязь упражнений, формирующих ударные действия юных тайбоксеров / М. Б. Саламатов, М. Ю. Степанов, А. Н. Шарипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 63-64.

8. Саламатов, М. Б. Формирование ударных действий высококвалифицированных тайбоксеров на предсоревновательном этапе / М. Б. Саламатов, М. Ю. Степанов, А. Н. Шарипов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 24-25.

9. Степанов М.Ю., Ильин В.Ю., Проблемы и подходы к систематике и классификации современных единоборств//«Спорт, человек, здоровье» Материалы VI Международного конгресса 18-20 октября 2013г. Санкт–Петербург, Россия. СПб:– с. - 39-41

10. Степанов, М. Ю. Методы оценки технической подготовки в тайском боксе / М. Ю. Степанов, А. А. Скворцов, Ф. Н. Савельев // Спорт и спортивная

медицина: материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Чайковский, 11–13 апреля 2019 года / ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2019. – С. 192-196.

11. Степанов, М. Ю. Муай тай в России: состояние, перспективы и проблемы развития / М. Ю. Степанов, И. В. Демин, Д. А. Путилин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 102-104.

12. Терехов О. А., Заяшников С. И. Таиландский бокс (Муай Тай). – Новосибирск: Олимп, 1992. – 96 с.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 232с.

14. Фомин Н.А. Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 45 с.

15. Цинис А.В. Программа для ДЮСШ по тайскому боксу. – Архангельск: «Пресс-принт», 2005.- 56 с.

16. Цинис А.В. Программа по французскому боксу сават для ДЮСШ. Архангельск, Изд-во «С(А)ФУ»2011. – 84 с.

17. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: ФиС, 1970. – 136 с.

18. Группа ВК SmartPower <https://vk.com/club130054130>