

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧАЙКА»**

603095, г. Нижний Новгород, ул. Дворовая 37, тел/факс 253-34-48

Принята  
на тренерском совете  
Протокол № 17  
от «29» 12. 2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ «СШ « ЧАЙКА»  
№ 74/12/22-УО от 30.12.2022 г.

с изменениями и дополнениями внесенными  
приказом 10.01.2024 от 10.01.2024 № 2/У- ОД

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«ТАЙСКИЙ БОКС».

**по этапам начальной подготовки -3года  
по тренировочный этапам спортивной подготовки- 4 лет  
по этапам спортивного совершенствования мастерства- не ограничивается**

Срок реализации программы: 7 лет

*Разработчик:  
Бубеницкова Н.М. - заместитель директора  
по спортивно-методической работе  
МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА»*

г. Нижний Новгород  
2024 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 2.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 N 1033 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.12.2022 г. N71501).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» в МБОУ ДО «СШ «ЧАЙКА» (далее – Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 N 1033 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.12.2022 г. N71501) (далее – ФССП).

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1033 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
  - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – программа) предназначена для работы тренеров-преподавателей в МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА».

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «тайский бокс»

Вид спорта «тайский бокс» – 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 муай-тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай-тай называют «боем восьми конечностей». 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «тайский бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «тайский бокс»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 30 кг            | 017                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 32 кг            | 017                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 34 кг            | 017                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 36 кг            | 017                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 38 кг            | 017                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг            | 017                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг            | 017                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг            | 017                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 45 кг            | 017                             | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 46 кг            | 017                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 48 кг            | 017                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 50 кг            | 017                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 51 кг            | 017                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 52 кг            | 017                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 54 кг            | 017                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|                                       |     |     |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 56 кг               | 017 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 57 кг               | 017 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 58 кг               | 017 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 60 кг               | 017 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 63,5 кг             | 017 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 63,5+ кг            | 017 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 67 кг               | 017 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 71 кг               | 017 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 71+ кг              | 017 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 75 кг               | 017 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 75+ кг              | 017 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг               | 017 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 81+ кг              | 017 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 86 кг               | 017 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 91 кг               | 017 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 91+ кг              | 017 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| муайтай - весовая категория 40,91 кг  | 017 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 43,18 кг  | 017 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 45,45 кг  | 017 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 47,62 кг  | 017 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 48,99 кг  | 017 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 50,80 кг  | 017 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 52,16 кг  | 017 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 53,52 кг  | 017 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 55,34 кг  | 017 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 57,15 кг  | 017 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 58,87 кг  | 017 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 61,24 кг  | 017 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 63,50 кг  | 017 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 66,68 кг  | 017 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 69,85 кг  | 017 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 72,58 кг  | 017 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 76,20 кг  | 017 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 79,38 кг  | 017 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 79,38+ кг | 017 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 82,55 кг  | 017 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| муайтай - весовая категория 86,18 кг  | 017 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| муайтай - весовая категория 90,70 кг   | 017 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| муайтай - весовая категория 90,70+ кг  | 017 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| про-амат - весовая категория 40,91 кг  | 017 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| про-амат - весовая категория 43,18 кг  | 017 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| про-амат - весовая категория 45,45 кг  | 017 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| про-амат - весовая категория 47,62 кг  | 017 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 48,99 кг  | 017 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 50,80 кг  | 017 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 52,16 кг  | 017 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 53,52 кг  | 017 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 55,34 кг  | 017 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 57,15 кг  | 017 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 58,87 кг  | 017 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 61,24 кг  | 017 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 63,50 кг  | 017 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 66,68 кг  | 017 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 69,85 кг  | 017 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 72,58 кг  | 017 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 76,20 кг  | 017 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 79,38 кг  | 017 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| про-амат - весовая категория 79,38+ кг | 017 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| про-амат - весовая категория 82,55 кг  | 017 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| про-амат - весовая категория 86,18 кг  | 017 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| про-амат - весовая категория 90,70 кг  | 017 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| про-амат - весовая категория 90,70+ кг | 017 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тайский бокс»

В спортивной дисциплине «муайтай» допускаются к соревнованиям с 18 лет и старше. Бой в спортивной дисциплине «муайтай» состоит из трех или пяти раундов по три минуты (по две минуты для женщин) с перерывами отдыха между ними, который составляет две минуты, если бой состоит из трех раундов по три минуты, то перерыв между раундами одна минута.

В спортивной дисциплине «про-амат» допускаются к соревнованиям с 16-17 лет. Для спортсменов спортивной дисциплины «про-амат» с 16 до 17 лет, бой состоит из трех раундов по три минуты (по две минуты для женщин) с перерывами отдыха между ними, который составляет одна минута.

### **2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава

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

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тайский бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>              | <b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b> |                            | <b>Возраст зачисления</b> |
|---|---|----------------------------|---------------------------|
| Начальной подготовки                            | 3   | до одного года обучения    | 10                        |
|   |   | свыше одного года обучения |                           |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4   | до трех лет обучения       | 12                        |
|   |   | свыше трех лет обучения    |                           |
| Совершенствования спортивного мастерства        | -   | до одного года обучения    | 14                        |

|                                |   |                             |    |
|--------------------------------|---|-----------------------------|----|
|                                |   | свыше одного года обучения: |    |
| Высшего спортивного мастерства | - | до одного года обучения     | 16 |
|                                |   | свыше одного года обучения  |    |

### 3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс».

Таблица № 3

### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                     |                             | Количественный состав группы (человек) |
|---|-----------------------------|--|
| Начальной подготовки                            | до одного года обучения     | 12                                     |
|   | свыше одного года обучения  |  |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения        | 8                                      |
|   | свыше трех лет обучения     |  |
| Совершенствования спортивного мастерства        | до одного года обучения     | 3                                      |
|   | свыше одного года обучения: |  |
| Высшего спортивного мастерства                  | до одного года обучения     | 1                                      |
|   | свыше одного года обучения  |  |

### 3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тайский бокс»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием

тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица № 4

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тайский бокс»

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

### 3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

### **3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тайский бокс».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Успешное решение задач, стоящих в процессе спортивной подготовки, невозможны без системы специальных средств и условий восстановления.

*Восстановительные мероприятия:*

- педагогические средства восстановления представлены в виде 2 групп:

Таблица № 13

| 1 группа  | 2 группа  |
|---|---|
| <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса.<br/>Эффективное построение микро - и макроциклов.<br/>Организация дней отдыха, вариабельность нагрузки.<br/>Разнообразие средств и методов.<br/>Рациональное соотношение общей и специальной разминки.<br/>Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.</p> | <p>Полноценная разминка.<br/>Рациональное построение занятий.<br/>Создание положительного фона на разминке.<br/>Индивидуализация.<br/>Идеомоторные и дыхательные упражнения.<br/>Рациональная последовательность упражнений, частей, связок.<br/>Эффективное использование интервалов отдыха.</p> |

- *медико-биологические средства восстановления:* применение витаминов и комплексов, препаратов пластического действия, препаратов энергетического

действия, стимуляторов кроветворения, рациональный режим дня; душ успокаивающий, контрастный и возбуждающий; массаж; бани 1-2 раза в неделю.  
 - *психологические средства восстановления*: организация внешних условий и факторов тренировки, создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимание, мыслей, самоуспокоение, методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Таблица № 14

| Время применения | Мероприятие   |
|------------------|---|
| Перед занятием   | 1.Самомассаж.<br>2.Витамины.<br>3.Установка на занятие, положительный фон.<br>4.Самонастройка.  |
| Во время занятия | 1.Рациональное построение учебно-тренировочного занятия.<br>2.Разнообразие средств и методов занятия.<br>3.Адекватные интервалы отдыха.<br>4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию.<br>5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы.<br>6.Идеомоторное занятие. |
| После 1 занятия  | 1.Непродолжительный контрастный душ.<br>2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков.<br>3.Витамин С.<br>4.Небольшое теоретическое занятие.<br>5.Активный или пассивный отдых.   |
| После 2 занятия  | 1.Теплый душ.<br>2.Общий массаж.<br>3.Поливитаминны (во время еды).<br>4.Дневной сон.   |
| 2 раза в неделю  | Баня паровая или сауна.   |
| 1 раз в неделю   | День профилактического отдыха   |

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся

вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На учебно-тренировочном этапе** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

**На этапе спортивного совершенствования мастерства** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают *врачебно-биологические средства*:

- рациональное питание;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

#### 4. «Практический раздел» Программы

##### 4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тайский бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Таблица № 5

##### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|                  |                                    |            |  |                | Этап высшего спортивного мастерства           |

|                              |         |         |         |         |          |           |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| Количество часов в неделю    | 4,5- 6  | 6-8     | 8-14    | 12-18   | 16-24    | 20-32     |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

#### 4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс».

#### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта(тайскому боксу) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта Тайский бокс ( Муайтай) на 2025-2026 учебно-тренировочный год

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                              | Этапы и годы спортивной подготовки  |            |  |                |   |
|-------|---|---|------------|--|----------------|---|
|       |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |   | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|       |   | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |
|       |   | 4,5-6   | 6-8        | 8-14   | 12-18          | 16-24   |
|       |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |
|       |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   |
|       |   | Наполняемость групп ( минимальная ) (человек)                               |            |  |                |   |
|       |   | 12  | 12         | 8  | 8              | 3   |
| 1.    | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка | 155-185   | 185-255    | 255-310  | 260-340        | 290-316                                       |
|       | Промежуточная аттестация ( контрольно- переводные нормативы)    |   |            |  |                |   |

|    |   |                |                |                |                |                 |
|----|---|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 2. | <b>Техническая подготовка, самостоятельная работа</b>                                     | 67-108         | 108-141        | 141- 484       | 434-558        | 508-887         |
|    | Промежуточная аттестация ( участие в соревнованиях)                                       |                |                |                |                |                 |
| 3. | <b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b>                             | 12-19          | 19-20          | 20-38          | 34-38          | 34-45           |
|    | промежуточная аттестация - собеседование  |                |                |                |                |                 |
|    | <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>234-312</b> | <b>312-416</b> | <b>312-728</b> | <b>624-936</b> | <b>832-1248</b> |
| 4. | <b>Иные виды учебной деятельности</b>   |                |                |                |                |                 |
|    | Инструкторская и судейская практика   |                |                | +              | +              | +               |
|    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | +              | +              | +              | +              | +               |

### 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий                          | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
|  |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным | -   | -   | 21  | 21                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | спортивным соревнованиям  |   |             |                                     |    |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

#### 4.4. Календарный учебный график

Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный график из расчета

52 недели.

Форма обучения – очная.

Начало учебного года 01 сентября

Окончание учебного года 31 августа

Продолжительность учебного года 52 недели

Режим занятий: По утвержденному расписанию, еженедельный график тренировочных занятий по группам (утверждается директором после согласования с тренером-преподавателем)

Продолжительность занятий: 60 мин

Сменность занятий: 2 смены

Перерыв между сменами с 12.00-13.00

Начало занятий 8:00

Окончание занятий 20:00

Сроки продолжительность каникул :

Зимние каникулы –31 декабря - 8 января

#### **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### 4.6. Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в программе.

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность   |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика (участие в спортивных соревнованиях различного уровня) | - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | <p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>  |                |
| 1.2. | Инструкторская практика (учебно-тренировочные занятия)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                |
| 2.1  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (Дни здоровья и спорта) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по</li> </ul>   | В течение года |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха (практическая деятельность и восстановительные процессы)   | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |                |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся   |   |                |
| 3.1  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и   | физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия   | В течение года |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      | спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   |                |
| 4.   | Развитие творческого мышления  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся) | - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных обучающихся. | В течение года |
| 5.   | Работа с родителями  |   |                |
| 5.1. | Консультирование и профорientация родителей  | - включение в повестку родительских собраний вопросов профорientационной тематики;<br>- индивидуальные и групповые консультации;<br>- просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек;<br>- обсуждение вопросов о профилактике  | В течение года |

#### **4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица № 10

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма |                                 | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                      |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|------------------|---|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                  | «Честная игра»                  | тренер-преподаватель                    | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|                            | 2. Теоретическое занятие           | «Ценности спорта. Честная игра» | <b>инструктор - методист</b>            | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе         |

|                          |   |                              |                |   |
|--------------------------|---|------------------------------|----------------|---|
|                          | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | тренер-преподаватель         | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                          | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | <b>инструктор - методист</b> | 1 раз в год    | <b>на сайте РАА «РУСАДА»:</b> <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>   |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                  | тренер-преподаватель         | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке   |

|   |                                       |  |                              |                |   |
|---|---------------------------------------|--|------------------------------|----------------|---|
|   |                                       |  |                              |                | препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list/rusada.ru/">http://list/rusada.ru/</a>   |
|   | 6. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | <b>инструктор - методист</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение <b>в регионе</b>                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»   | тренер-преподаватель         | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                 |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | <b>инструктор - методист</b> | 1 раз в год    | <b>на сайте РАА «РУСАДА»:</b> <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> |
|   | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | <b>инструктор - методист</b> | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях   |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | <b>инструктор - методист</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение <b>в регионе</b>                      |

|   |                                    |  |                              |                |   |
|---|------------------------------------|--|------------------------------|----------------|---|
|   | 5. Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | тренер-преподаватель         | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | <b>инструктор - методист</b> | 1 раз в год    | <b>на сайте РАА «РУСАДА»:</b> <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>   |
|   | 2. Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | <b>инструктор - методист</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в <b>регионе</b>  |

### Определения терминов

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

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может

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

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **Система контроля**

#### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе спортивного совершенствования мастерства :

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

## Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, выполнения разрядов соответствующего этапа подготовки.

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| №  | Формы аттестации                  | Оценочные материалы                         | Примечание  |
|----|-----------------------------------|---|---|
| 1. | Контрольные тесты                 | протокол                                    | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя   |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения                                  | Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования  |
| 3. | Собеседования                     | Протокол Комиссии                           | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий   |
| 4. | Переводные нормативы              | Протокол                                    | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 5. | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии                | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие                            | устанавливаются Организацией самостоятельно |   |

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

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

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|   |  |                      | 6,2                          | 6,4     | 6,5                             | 6,7     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м  | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|   |  |                      | 6.10                         | 6.30    | 6.05                            | 6.20    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | 10                           | 5       | 14                              | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | +2                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.5.  | Челночный бег 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | 4                            | 3       | 14                              | 12      |

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения  | Норматив       |                  |
|---|--|--|----------------|------------------|
|   |  |  | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |  |                |                  |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с  | не более       |                  |
|   |  |  | 10,4           | 10,9             |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с   | не более       |                  |
|   |  |  | 8.05           | 8 29             |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз   | не менее       |                  |
|   |  |  | 18             | 9                |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз   | не менее       |                  |
|   |  |  | 4              | -                |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см   | не менее       |                  |
|   |  |  | +5             | +6               |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м   | с  | не более       |                  |
|   |  |  | 9,0            | 9,4              |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см   | не менее       |                  |
|   |  |  | 150            | 135              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |  |                |                  |
| 2.1.  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз   | не менее       |                  |
|   |  |  | 6              | 5                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |  |                |                  |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский |                |                  |

|      |   |   |
|------|---|---|
|      |   | спортивный разряд"  |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 8.10              | 10.00               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 45                | 35                  |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 12                | 8                   |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +11               | +15                 |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 215               | 180                 |
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 49                | 43                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 1                 |                     |

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тайский бокс"**

| № п/п                                    | Упражнения  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|--|---|-------------------|--------------------|---------------------|
|  |   |                   | юниоры/<br>мужчины | юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                   |                    |                     |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м  | с                 | не более<br>13,4   | 15,4                |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более<br>-      | 9.50                |
| 1.3.                                     | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более<br>12.40  | -                   |
| 1.4.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>50     | 40                  |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее<br>14     | 10                  |
| 1.6.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+13    | +16                 |
| 1.7.                                     | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более<br>6,9    | 7,9                 |
| 1.8.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>230    | 200                 |

|  |  |                |          |       |
|--|--|----------------|----------|-------|
| 1.9.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | количество раз | не менее |       |
|  |  |                | 50       | 44    |
| 1.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с         | не более |       |
|  |  |                | -        | 16.30 |
| 1.11.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с         | не более |       |
|  |  |                | 23.30    | -     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                |          |       |
| 2.1.   | Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками   | количество раз | не менее |       |
|  |  |                | 11       | 9     |
| 2.2.   | Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов | количество раз | не менее |       |
|  |  |                | 1        |       |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                |          |       |
| 3.1.   | Спортивное звание "мастер спорта России"   |                |          |       |

## **5. Иные требования и условия реализации Программы**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к программе.

### **5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к программе по виду спорта (тайский бокс).

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

| №<br>п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -   | До 10 дней                                    |                                     |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |   |   | До 3 дней, но не более 2 раз в год            |                                     |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия  | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного   |   | -   | -                                   |

|      | в каникулярный период                        | мероприятий в год |            |  |
|------|--|-------------------|------------|--|
| 2.5. | Просмотровые<br>тренировочные<br>мероприятия | -                 | До 60 дней |  |





**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                 | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                          | штук              | 4                  |
| 2.    | Весы (до 150 кг)  | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели (от 0,5 до 10 кг)   | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гонг боксерский   | штук              | 1                  |
| 5.    | Гриф для штанги   | штук              | 2                  |
| 6.    | Груша боксерская набивная   | штук              | 3                  |
| 7.    | Груша боксерская пневматическая                                   | штук              | 1                  |
| 8.    | Груша на растяжках (вертикальная)                                 | штук              | 2                  |
| 9.    | Зеркало настенное (1,6 х 2 м)                                     | штук              | 4                  |
| 10.   | Канат   | штук              | 1                  |
| 11.   | Консоль для подвесных снарядов для 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 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг) | комплект          | 3                  |
| 19.   | Мяч баскетбольный   | штук              | 1                  |

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Бинт эластичный для рук                                  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 0,5                     | 4   | 0,5                     | 4                                   | 0,5                     |
| 2.   | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов  | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 0,5                     |
| 3.   | Защитные протекторы голеностопа красного и синего цветов | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 0,5                     |
| 4.   | Кинезиотейп  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 0,5                     | 4   | 0,5                     | 4                                   | 0,5                     |
| 5.   | Костюм ветрозащитный                                     | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Костюм спортивный  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |

|     |  |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|--|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 7.  | Кроссовки легкоатлетические                            | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 8.  | Майки для тайского бокса красного и синего цветов      | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9.  | Обод на голову ("Монгкон")                             | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 10. | Наколенники  | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 11. | Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цветов | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 12. | Перчатки боксерские (красные и синие)                  | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 13. | Перчатки боксерские снарядные                          | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 14. | Повязка на руку "Пратьят"                              | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 15. | Протектор зубной (капа)                                | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 16. | Протектор нагрудный (женский)                          | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 17. | Протектор-бандаж для паха (женский)                    | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 18. | Протектор-бандаж для паха (мужской)                    | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |

|     |   |          |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|---|----------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 19. | Фиксатор голеностопного сустава                   | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 20. | Фиксатор колена                                   | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 21. | Фиксатор локтевого сустава (налокотник)           | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 22. | Футболка (короткий рукав)                         | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 23. | Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2   | 2 | 2   |
| 24. | Шорты для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар               | 10                 |
| 2.    | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов   | пар               | 10                 |
| 3.    | Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цветов    | штук              | 10                 |
| 4.    | Перчатки боксерские красного и синего цветов              | пар               | 10                 |
| 5.    | Перчатки боксерские снаряжные                             | пар               | 10                 |
| 6.    | Протектор для груди женский                               | штук              | 10                 |
| 7.    | Протектор-бандаж для паха мужской                         | штук              | 1                  |
| 8.    | Протектор-бандаж для паха женский                         | штук              | 1                  |
| 9.    | Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов         | штук              | 2                  |

**Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
3. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
4. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
5. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
6. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
7. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
8. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
9. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
10. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.