

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа единоборств города Ставрополя

Принята

На педагогическом совете  
МБУ ДО СШ единоборств  
Протокол № 5 от 08.05.2026

Утверждена

приказом директора  
МБУ ДО СШ единоборств  
г. Ставрополя  
от 12.05.2026 № 52-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «МУАЙТАЙ»**

Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденными приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 № 957

- |   |                                                           |                   |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| - | Этап начальной подготовки                                 | до 2 лет          |
| - | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 5 лет          |
| - | Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается |
| - | Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается |

Исполнители программы:

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| Бондарева Л.Н. | - заместитель директора       |
| Резюк А.А.     | - старший инструктор-методист |
| Джаниян А.В.   | -тренер-преподаватель         |

г. Ставрополь  
2026 г.

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «муайтай»**

Особенностью этого вида спорта является отсутствие запретов на использование тех или иных участков тела в атаке, поэтому в ход легко идут колени и локти. Благодаря такой особенности этот вид единоборств называют боевым искусством восьми конечностей.

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

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

Соревнования по «муайтай» представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждённым международной федерацией IFMA.

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

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

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены

разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года подготовки, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам спортивной подготовки.

**Актуальность** состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

## **I. Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

### **1.1. Общие положения**

1.1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России 14.11.2025 года № 957 (далее – ФССП).

1.1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

### **1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 10                                                             | от 12                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4                                                | 12                                                             | от 8                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | от 3                    |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16                                                             | от 1                    |

## 1.2.2.. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив             | 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 |                                               |                                     |
| 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                           |

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)
- самостоятельная подготовка на период участия тренера-преподавателя в соревнованиях, болезни по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 3

| №<br>п/п                                                              | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий<br>по этапам спортивной подготовки<br>(количество дней) |                                                              |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                       |                                       | Этап начальной подготовки                                                                                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |                                                                                                                       |                                                              |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                  | Учебно-тренировочные мероприятия      | -                                                                                                                     | -                                                            | 21                                            | 21                                  |

|                                          |                                                                                                                     |   |    |                                     |    |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------------------------------------|----|
|                                          | по подготовке к международным 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 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |   |    |                                     |    |
| 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-тренировочного мероприятий в год | -          | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия                 | -                                                                          | До 60 дней |   |

- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности.

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «муайтай»

Таблица 4

| 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                                             | 1                                   |
| Основные                     | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |

#### 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

# Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

| №<br>п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия    | Этапы и годы подготовки                                                     |       |                                                                    |       |                                                        |                                              |            |
|----------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|
|          |                                          | Этап начальной<br>подготовки                                                |       | Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |       | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |            |
|          |                                          |                                                                             |       |                                                                    |       |                                                        |                                              | До<br>года |
|          |                                          | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |                                                                    |       |                                                        |                                              |            |
|          |                                          | 4,5-6                                                                       | 6-8   | 8-14                                                               | 12-18 | 16-24                                                  | 20-32                                        |            |
|          |                                          | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |                                                                    |       |                                                        |                                              |            |
|          |                                          | 2                                                                           | 2     | 3                                                                  | 3     | 4                                                      | 4                                            |            |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка           | 55-<br>64                                                                   | 50-60 | 38-48                                                              | 25-32 | 18-23                                                  | 18-22                                        |            |
| 2.       | Специальная<br>физическая подготовка     | 18-<br>23                                                                   | 18-23 | 20-26                                                              | 24-30 | 20-26                                                  | 19-24                                        |            |
| 3.       | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях | -                                                                           | 0-3   | 1-8                                                                | 2-10  | 5-14                                                   | 5-16                                         |            |
| 4.       | Техническая<br>подготовка                | 18-<br>23                                                                   | 22-28 | 25-30                                                              | 32-42 | 40-48                                                  | 40-54                                        |            |
| 5.       | Тактическая<br>подготовка                | 3-6                                                                         | 3-6   | 3-7                                                                | 3-6   | 3-6                                                    | 3-8                                          |            |
| 6.       | Теоретическая под<br>готовка             | 3-6                                                                         | 3-6   | 3-7                                                                | 3-6   | 3-6                                                    | 3-8                                          |            |
| 7.       | Психологическая<br>подготовка            | 3-6                                                                         | 3-6   | 3-7                                                                | 3-6   | 3-6                                                    | 3-8                                          |            |



|                              |                                                   |         |         |         |         |          |           |
|------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-3     | 1-3     | 2-4     | 2-4     | 4-6      | 4-10      |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -       | -       | 1-3     | 1-4     | 2-4      | 2-4       |
| 10.                          | Судейская практика                                | -       | -       | 1-3     | 1-4     | 2-4      | 2-4       |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1-3     | 1-3     | 2-4     | 2-4     | 4-6      | 4-10      |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1-3     | 1-3     | 2-4     | 2-4     | 4-6      | 4-10      |
| Общее количество часов в год |                                                   | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

#### **1.2.5. Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Беседы проводятся ежеквартально.

# **Календарный план воспитательной работы**

**Таблица № 6**

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                   | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 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 Российской Федерации, 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 спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |

|  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата

«Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт

ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт

ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

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

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

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех

возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости,

волевых качеств).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица №7).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки       | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                                                                       | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки             | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                        | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                                  | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                       | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                                  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                       | 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). |
|                                  | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                        | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                                  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                       | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                                  | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                      | 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                                             |
|                                  | 7. Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                        | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                                                                      |
|                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                       | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая                                                                                                                                                                          |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивной специализации)                                                       |                                       |                                                                                                                    |                | часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                                         | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | Семинар                               | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |



### 1.2.7. План инструкторской и судейской практики.

Муайтай, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Таблица № 8

| Вид практики          | Содержание практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Инструкторская</b> | Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа. |
| <b>Судейская</b>      | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей;<br>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;<br>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря.<br>Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.                                                                                                                                                                                                              |

### 1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по муайтай, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью

определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и -соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 1.3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «муайтай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «муайтай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года обучения;
- укрепление здоровья.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «муайтай»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической

- и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «муайтай»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «муайтай»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья

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

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

Таблица № 9

| № п/п | 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 Ко                  | 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                                            |

#### 1.4.Рабочая Программа

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие.

Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по «муайтай» условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом.

**Основная часть** тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники муайтай, ударов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств

#### Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения: 2- среднее влияние; 3- значительное влияние.

### **1.4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий**

#### **Средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения.

Упражнения могут быть разделены на три группы:  
избранные соревновательные,  
специально-подготовительные,  
общеподготовительные.

#### **Основные направления тренировки**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в муайтай начинается с 10-13 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличиваем объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно - силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия.

Применяем специальные тренировочные устройства и тренажеры, учитывая величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

#### **Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

Основная цель – максимальная реализация возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. Основная задача: вывести спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

*Основные направления тренировки.*

Совершенствование техники муайтай и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе) или индивидуально (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется

недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть учебно- тренировочного занятия.

Направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершенную тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может

использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом: соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

Основные компоненты соревновательной деятельности: старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;

интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности;

функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств;

частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

#### **Физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками



посигналу.

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

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

#### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

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

#### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

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

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

#### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

#### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

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

#### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

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

#### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

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

### **Техническая подготовка (для всех групп)**

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

#### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

#### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух

ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры. Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

#### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

#### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

#### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку).

#### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов. Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника.

#### **Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (весь период)**

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

#### **Тактическая подготовка (для всех групп)**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя бойцом муайтай левой, ведение боя против агрессивного бойца муайтай. Ведение боя с бойцом муайтай игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого бойца муайтай. Ведение боя против маленького ростом бойца муайтай. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

#### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

#### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два

– левый сбоку и назад.

#### **Группы начальной подготовки 3 года обучения**

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

### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левой. Навстречу с бойцом муайтай левой.

### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад.

Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левой. Навстречу с бойцом муайтай левой. Выходы из углов и от канатов ринга.

### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левой. Навстречу с бойцом муайтай левой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай.

### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левой. Навстречу с бойцом муайтай левой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Ведение боя с высоким бойцом муайтай. Ведение боя с игровиком. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

### **Группы спортивного совершенствования**

#### **и высшего спортивного мастерства (весь период)**

Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с бойцом муайтай левой. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Ведение боя с высоким бойцом муайтай. Ведение боя с бойцом муайтай малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Избранные соревновательные упражнения - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами муайтай.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его

общую тренированность.

### **Методы спортивной тренировки.**

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

### **Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки.**

#### **Этап начальной подготовки.**

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации муайтай и овладение основами техники.

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

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **Основные методы:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### **Основные направления тренировки.**

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен

проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

### **Учебно-тренировочный этап.**

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом муайтай.

#### **Основные задачи:**

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

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала муайтай;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

#### **Основные методы:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

### **Основные направления тренировки**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в муайтай начинается с 10-13 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличиваем объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно - силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия.

Применяем специальные тренировочные устройства и тренажеры, учитывая величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в

сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

Основная цель – максимальная реализация возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. Основная задача: вывести спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

#### *Основные направления тренировки.*

Совершенствование техники муайтай и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе) или индивидуально (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть учебно-тренировочного занятия.

Направлена на функциональное встраивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения нагрузки во

времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом: соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

Основные компоненты соревновательной деятельности: старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;

интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности;

функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств;

частные показатели, определяющие уровень основных функциональных

параметров и характеристик.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

#### **Физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, сотягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

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

#### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

##### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

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

##### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

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

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

##### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

##### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

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



### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

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

### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

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

### **Техническая подготовка (для всех групп)**

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

### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры. Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку).

### **Тренировочные группы 4-5 годов обучения**

Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов. Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника.

### **Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (весь период)**

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

### **Тактическая подготовка (для всех групп)**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя бойцом муайтай левшой, ведение боя против агрессивного бойца муайтай. Ведение боя с бойцом муайтай игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого бойца муайтай. Ведение боя против маленького ростом бойца муайтай. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

### **Группы начальной подготовки 1 года обучения**

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

### **Группы начальной подготовки 2 года обучения**

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад.

### **Группы начальной подготовки 3 года обучения**

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

### **Учебно-тренировочные группы 1 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левшой. Навстречу с бойцом муайтай левшой.

### **Учебно-тренировочные группы 2 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад.

Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака раз- раз-два. В ответе с бойцом муайтай левшой. Навстречу с бойцом муайтай левшой. Выходы из углов и от канатов ринга.

### **Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левшой. Навстречу с бойцом муайтай левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай.

### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с бойцом муайтай левшой. Навстречу с бойцом

муайтай левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Ведение боя с высоким бойцом муайтай. Ведение боя с игровиком. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

**Группы спортивного совершенствования  
и высшего спортивного мастерства (весь период)**

Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с бойцом муайтай левшой. Ведение боя с агрессивным бойцом муайтай. Ведение боя с высоким бойцом муайтай. Ведение боя с бойцом муайтай малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Участие и подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с графиком соревнований и может меняться из года в год, а также уровнем подготовленности и возрастом спортсменов.

## 1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

### 1.5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)».

### 1.5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

| № п/п | Наименование                                                  | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                      | штук              | на организацию                  | 2                  |
| 2.    | Весы (до 150 кг)                                              | штук              | на организацию                  | 1                  |
| 3.    | Гантели (от 0,5 до 10 кг)                                     | комплект          | на организацию                  | 2                  |
| 4.    | Гонг боксерский                                               | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 5.    | Гриф для штанги                                               | штук              | на организацию                  | 2                  |
| 6.    | Груша боксерская набивная                                     | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 7.    | Груша боксерская пневматическая                               | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 8.    | Груша на растяжках (вертикальная)                             | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 9.    | Канат                                                         | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 10.   | Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная) | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 11.   | Лапы боксерские                                               | пар               | на тренировочный спортивный зал | 6                  |
| 12.   | Лапы для ног («пэды»)                                         | пар               | на тренировочный                | 6                  |

|     |                                                                           |          |                                 |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----|
|     |                                                                           |          | спортивный зал                  |    |
| 13. | Лапа-хлопушка                                                             | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 14. | Макивара мобильная                                                        | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 15. | Макивара стационарная                                                     | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 16. | Манекен водоналивной                                                      | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 17. | Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)           | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 18. | Мяч баскетбольный                                                         | штук     | на организацию                  | 1  |
| 19. | Мяч футбольный                                                            | штук     | на организацию                  | 1  |
| 20. | Мяч теннисный                                                             | штук     | на организацию                  | 5  |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                                 | комплект | на организацию                  | 2  |
| 22. | Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)                                | комплект | на организацию                  | 2  |
| 23. | Напольное покрытие татами («будо-мат»)                                    | комплект | на организацию                  | 1  |
| 24. | Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами | комплект | на организацию                  | 1  |
| 25. | Подушка боксерская настенная                                              | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 26. | Платформа для подвески боксерских груш                                    | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 27. | Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)                                | комплект | на организацию                  | 1  |
| 28. | Секундомер                                                                | штук     | на тренера-преподавателя        | 1  |
| 29. | Скамья атлетическая (регулируемая)                                        | штук     | на организацию                  | 1  |
| 30. | Скакалка гимнастическая                                                   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая                                                   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 32. | Стенка гимнастическая                                                     | штук     | на тренировочный спортивный зал | 3  |
| 33. | Турник навесной на гимнастическую стенку                                  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 3  |
| 34. | Урна-плевательница                                                        | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 35. | Эспандер кистевой                                                         | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |

#### 1.5.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

| № п/п | Наименование                                               | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Защитные протекторы голени и стопы красного и синего цвета | комплект          | на организацию    | 10                 |
| 2.    | Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета     | комплект          | на организацию    | 10                 |
| 3.    | Нательный протектор (жилет) красного и синего цвета        | комплект          | на организацию    | 10                 |
| 4.    | Перчатки боксерские красного и синего цвета                | комплект          | на организацию    | 10                 |
| 5.    | Перчатки боксерские снаряжные                              | пар               | на организацию    | 10                 |
| 6.    | Протектор для груди женский                                | штук              | на организацию    | 10                 |
| 7.    | Протектор-бандаж для паха мужской                          | штук              | на организацию    | 10                 |
| 8.    | Протектор-бандаж для паха женский                          | штук              | на организацию    | 10                 |
| 9.    | Шлем для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета     | комплект          | на организацию    | 12                 |



### 1.5.3. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 3

| № п/п | Наименование                                               | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                                            |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |                                                            |                   |                   | кол-во                      | срок эксплуатации (лет) | кол-во                                                    | срок эксплуатации (лет) | кол-во                                        | срок эксплуатации (лет) | кол-во                              | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Бинт эластичный для рук                                    | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 0,5                     | 4                                             | 0,5                     | 4                                   | 0,5                     |
| 2.    | Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета     | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 0,5                     |
| 3.    | Защитные протекторы голень - стопа красного и синего цвета | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 2                                   | 0,5                     |
| 4.    | Костюм спортивный                                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.    | Кроссовки легкоатлетические                                | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.    | Майка для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета    | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 7.    | Обод на голову («Монгкон»)                                 | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 8.    | Наколенники                                                | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.    | Нательные                                                  | комплект          | на                | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       |



|     |                                                                  |          |                    |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
|     | протекторы<br>(жилеты)<br>красного и синего<br>цвета             |          | обучающегося       |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 10. | Перчатки<br>боксерские<br>(красные и синие)                      | комплект | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 11. | Перчатки<br>боксерские<br>снарядные                              | пар      | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 12. | Повязка на руку<br>(«Пратьят»)                                   | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 2 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 13. | Протектор зубной<br>(капа)                                       | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 14. | Протектор<br>нагрудный<br>(женский)                              | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 15. | Протектор-бандаж<br>для паха<br>(женский)                        | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 16. | Протектор-бандаж<br>для паха<br>(мужской)                        | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 17. | Футболка<br>(короткий рукав)                                     | штук     | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 18. | Шлем для вида<br>спорта «муайтай»<br>красного и синего<br>цвета  | комплект | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2   | 2 | 2   |
| 19. | Шорты для вида<br>спорта «муайтай»<br>красного и синего<br>цвета | комплект | на<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

### **1.5.5 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "муайтай", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обуч. . Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "муайтай", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **1.5.6. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):**

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

ающимися).

## II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «муайтай» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "муайтай"

Таблица 1

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | 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 |                                               |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 55-64                              | 50-60      | 38-48                                                     | 25-32          | 18-23                                         | 15-22                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 16-23                              | 16-23      | 20-26                                                     | 24-30          | 20-26                                         | 17-24                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | -          | 1-8                                                       | 2-10           | 5-14                                          | 5-16                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 16-23                              | 20-28      | 25-30                                                     | 32-42          | 40-48                                         | 40-54                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3-6                                | 3-6        | 3-7                                                       | 3-6            | 3-6                                           | 3-8                                 |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | -          | 1-3                                                       | 1-4            | 2-4                                           | 2-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 4-6                                           | 4-10                                |

2.2. 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 "муайтай"

Таблица 2

| № п/п                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                          |                                                                             |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 10,2                         | 10,7                            |
| 1.2.                                     | Бег на 1 500 м                                                              | мин, с            | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 7.55                         | 8.15                            |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 18                           | 9                               |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | +5                           | +6                              |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 8,5                          | 8,9                             |

|                                                |                                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                               |     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                          | см             | не менее                                                                                                                                      |     |
|                                                |                                                                                                                                                                      |                | 150                                                                                                                                           | 135 |
| 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                                                                                                                                      |     |
|                                                |                                                                                                                                                                      |                | 6                                                                                                                                             | 5   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                               |     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                                                                                                          |                | Не устанавливается                                                                                                                            |     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)                                                                                                |                | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»                                               |     |
| 3.3.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                                                                      |                | Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |     |

2.3. 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 "муайтай"

**Таблица 3**

| № п/п                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                          |                                                                             |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 8,1                          | 9,5                             |
| 1.2.                                     | Бег на 2 000 м                                                              | мин, с            | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 8.00                         | 9.55                            |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 37                           | 16                              |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 13                           | -                               |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | -                            | 19                              |
| 1.6.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | +11                          | +15                             |
| 1.7.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                     |                                 |
|                                          |                                                                             |                   | 7,1                          | 7,9                             |
| 1.8.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                     |                                 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |          |     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                | 218      | 183 |
| 1.9.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | количество раз | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                | 50       | 44  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |          |     |
| 2.1.                                           | 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 обучающегося 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        |     |
| 2.2.                                           | Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками                                                                                                                                                                                                      | количество раз | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                | 9        | 8   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |          |     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |          |     |

2.4. 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 "муайтай"

Таблица 4

| № п/п                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив       |                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------|
|                                          |                                                                             |                   | юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                   |                |                 |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м                                                                | с                 | не более       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 13,2           | 15,8            |
| 1.2.                                     | Бег на 2 000 м                                                              | мин, с            | не более       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | -              | 9.45            |
| 1.3.                                     | Бег на 3 000 м                                                              | мин, с            | не более       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 12.20          | -               |
| 1.4.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 43             | 17              |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 15             | -               |
| 1.6.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | -              | 20              |
| 1.7.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | +13            | +16             |
| 1.8.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 6,9            | 7,9             |
| 1.9.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее       |                 |
|                                          |                                                                             |                   | 235            | 188             |
| 1.10.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1                        | количество раз    | не менее       |                 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |          |       |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                | мин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                | 51       | 45    |
| 1.11.                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                | -        | 16.05 |
| 1.12.                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                | 23.00    | -     |
| 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»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |          |       |

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"**

#### **3.1.. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "муайтай";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина,1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.:1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС,1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с. 11–12; 24– 32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.10
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.

25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. –
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно- координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.11
41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.