

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 11 от 11.12. 2024г.

Директор ГБУ ДО СШОР «Манеж»

Петродворцового района

Санкт-Петербурга

А.С. Максимов



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «муайтай»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

(Разработана на основе Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «муайтай»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Разработчик:

Перцева А.А., инструктор – методист ФСО

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»;

1. РАЗДЕЛ «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП»;

- 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ;
- 1.2. АДРЕСАТ;
- 1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ;
- 1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ;
- 1.5. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ;
- 1.6. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ;
- 1.7. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ;
- 1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ;

2. РАЗДЕЛ «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП»;

- 2.1. ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.2. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ;
- 2.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.4. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП;
- 2.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ;
- 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ;
- 2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3. РАЗДЕЛ «ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ»;

- 3.1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН;
- 3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- 3.3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ;
- 3.4. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;
- 3.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «муайтай» - (далее – Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «муайтай» разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении оценки качества дополнительных общеразвивающих программ от 25.08.2022 г. №1676-р;
- Базовых требований Комитета по физической культуре и спорту к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «муайтай»).

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП

1.1. Направленность программы – физкультурно – спортивная направленность.

Программа направлена на:

- общее развитие личности обучающихся, средствами физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование целостного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации организации занятий физической культурой и спортом;
- профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Адресат.

Адресатом программы являются дети 8-11 лет. Преимущественно мальчики, но девочки имеют право на зачисление, если способны выдержать нагрузку и проявляют желание и интерес к занятиям. Обязательным условием зачисления ребенка на программу является наличие медицинского допуска.

1.3. Актуальность.

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Физическая культура и спорт – одна из гарантий, способных нейтрализовать их отрицательное влияние.

Программа разработана для детей и подростков и направлена на увеличение их двигательной активности под руководством тренера-преподавателя. Занятия по программе направлены не только на совершенствование физических природных данных, но и развитие сознания и мышления, творчества и самостоятельности.

1.5. Уровень освоения.

Уровень освоения ДОП – стартовый.

1.6. Объем и сроки освоения.

Обучение по программе рассчитано **на 52 недели**. Срок реализации программы – **1 год с объемом 234 часа**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «муайтай» в объеме **4.5 часа в неделю**.

Программа рассчитана **на обучающихся 8-11 лет**. Обучение осуществляется в группах численностью – **не более 25 человек**.

1.7. Цели и задачи.

Целью программы является:

- овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств и формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся
- приобщение к занятиям физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва Санкт-Петербурга;

- увеличение численности занимающихся по виду спорта муайтай;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

Задачами программы являются:

Образовательные

- сформировать культуру движений,
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- изучить основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, и др.),
- сформировать представление о виде спорта, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Оздоровительные

- укрепить физическое здоровье,
- повысить устойчивость к различным заболеваниям,

Развивающие

- развивать двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,
- обеспечить эмоциональный комфорт в своем ближайшем окружении.

Воспитательные

- привить интерес к регулярным занятиям по виду спорта;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. Формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. Обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;
3. Содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, в соответствии с сенситивными периодами.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «муайтай» являются результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На стартовом уровне спортсмен должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение практическими и теоретическими знаниями по виду спорта;
- знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП.

2.1. Язык реализации – русский.

2.2. Форма обучения – очная. **Форма проведения занятий** – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. **Режим занятий** – 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. **Длительность одного занятия** – 1.5 астрономических часа (астрономический час 60 мин).

2.3. Особенности реализации программы.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

2.4. Условия набора и формирования групп.

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

Поступающие предоставляют медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе здоровья для занятий физической культурой.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
1	8*	11	15-25

*возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2.5. Формы организации и проведения занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

2.6. Материально-техническое оснащение.

- Наличие спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Гонг боксерский	штук	1
2.	Груша боксерская набивная	штук	3
3.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
5.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
6.	Лапы боксерские	Пар	8
7.	Лапы для ног (пэды)	Пар	8
8.	Лапа-хлопушка	штук	4
9.	Макивара мобильная	штук	4
10.	Макивара стационарная	штук	2
11.	Манекен волдоналивной	штук	1
12.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	Комплект	3
13.	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	Комплект	2
14.	Подушка боксерская настенная	штук	4
15.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
16.	Ринг боксерский (6*6 м) на помосте (8*8 м)	Комплект	1
17.	Таймер для зала спортивный	штук	1
18.	Урна-плевательница	штук	2

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	комплект	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	комплект	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов	комплект	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цветов	комплект	10
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
6.	Протектор для груди женский	штук	10
7.	Протектор – бандаж для паха мужской	штук	10
8.	Протектор-бандаж для паха женский	штук	10
9.	Шлем для тайского бокса красного и синего цветов	штук	10
10.	Бинт эластичный для рук	штук	Из расчета кол-ва человек в сборной команде учрежде ния
11.	Кинезиотейп	штук	
12.	Обод на голову («Монгкон»)	Штук	
13.	Повязка на руку «Пратъят»	Комплект	
14.	Протектор зубной (капа)	комплект	

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Кадровое обеспечение.

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «муайтай» (далее – учебный

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные

мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются

Организацией самостоятельно указанные тренировочные мероприятия входят в годовой

объем тренировочной нагрузки

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Ча сов в год	Месяц											
			Янв арь	Фев раль	Ма рт	Апр ель	М ай	И юн ь	И юл ь	Авг уст	Сент ябрь	Окт ябрь	Ноя брь	Дека брь
			Недели											
			1-5	5-9	9- 13	14- 18	18 - 22	22- 26	27- 31	31- 35	35-40	40-44	44- 48	48- 52
1	ОФП	140	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	12	12
2	СФП	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
6	Участие в соревнованиях	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
Всего часов:		234												

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

Виды подготовки	До года
Общая физическая подготовка (%)	55-64
Специальная физическая подготовка (%)	16-23
Техническая подготовка (%)	16-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-9
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышается дисциплина и организованность.

Практика: Основная стойка. Перестроение на месте и в движении. Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте. Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: общеразвивающие упражнения – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии.

Практика: Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения. Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе. Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180°. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях. Выпад, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, много скоки, передвижение в

боксерской стойке.

Упражнения с сопротивлением.

Теория: это тип интервальной тренировки. Обычно она состоит из более коротких тренировок, которые включают быструю смену группы движений с небольшим или отсутствием перерыва между ними до тех пор, пока все движения в данной группе не будут завершены.

Практика: Жим гантелей из приседа. Планка с гантелями. Наклоны с гантелями (сделайте сначала с одной ноги, потом с другой). Альпинист. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Теория: ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела.

Практика: Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): прыжки с вращением скакалки (пояса) вперед, назад на обеих и одной ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: Упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями. Перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, тоже, но мяч зажат ногами. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения для развития координации движения.

Теория: улучшают координацию движений. Происходит это благодаря тренировке мозжечка: он отвечает за рефлексорные движения. То есть за то, что мы делаем автоматически, не задумываясь.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Опорные и безопорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами. Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Кувырки: вперед, назад, длинные через препятствия. Упражнения в равновесии, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.

Упражнения для развития силы, общей выносливости и быстроты.

Теория: Развивают силу, выносливость и скорость

Практика: Повторный бег коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. ОРУ, выполняемые в максимально быстром темпе. Бег по наклонной дорожке вниз. Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Лазание с грузом. Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната. Упражнение в виси на гимнастической стенке. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, тоже с опорой. Бросание набивных мячей. Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.

Упражнения для формирования специфических движений на координацию и

ловкость.

Практика: Изучение сложных по координации движений. Упражнения из других видов борьбы. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега, остановкой и поворотами, из различных исходных положений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Правила и необходимость упражнений.

Практика: Используются те же упражнения: беговые, прыжковые, скоростно - силовые, специальные в режиме (100-110 уд/мин., большой (120-130 уд/мин.). Для воспитания специальной выносливости используются методические приемы в состоянии эмоционального напряжения и в состоянии утомления. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Теория: Отработка технических элементов.

Практика: упражнения общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса: ударами: рук, ног, локтями, коленями, защитой: уклоном, сбивом, блоком,; борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.; накопление теоретических знаний.

Тактика ведения боя.

Теория: Правила ведения боя. Обсуждение и разбор элементов.

Практика: упражнения для совершенствования техники тайского бокса. Элементы тактики, тренировочные и контрольные поединки. Типы и структура мезоциклов.

Игры.

Теория: ТБ при спарингах.

Практика: упражнения для совершенствования техники тайского бокса. Элементы тактики, тренировочные и контрольные поединки. Типы и структура мезоциклов. Отработки в парах.

Психологическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития общей смелости. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх: а) через партнера; б) упражнения самостраховки при падении. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными. Упражнения для совершенствования выдержки. Упражнения на задержку дыхания. Парная баня, купание или погружение в холодную воду. Тренировка в душном помещении и на открытом воздухе. Упражнения на воспитание общей настойчивости. Сложные по координации упражнения и приемы. Проведение схваток после проигранных. Воспитание решительности. Схватки по заданию. Схватки в определенном положении. Упражнения для совершенствования специальной инициативности. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

3. 2. Календарный план воспитательной работы.

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
...	...	...
Патриотическое воспитание обучающихся		
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	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

развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
...	...	...
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В 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.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтический использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий 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);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.

В современном спорте в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спортивной аэробике, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Уровни и периоды подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Стартовый уровень	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
	Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	II квартал	

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Уровень и период обучения	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Стартовый уровень	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны

3.5. Рабочая программа.

При составлении плана многолетней подготовки спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск.

На этом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – муайтай.

Задачи СТАРТОВОГО уровня:

- 1) выявление детей способных к занятиям видом спорта «муайтай»;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям тайским боксом, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов;
- 5) обучение основным технико-тактическим элементам;
- 6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности;
- 7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- для овладения техническими элементами в тайском боксе широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;
- соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на спортсменов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности;
- встречи с известными спортсменами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в подготовке спортсменов.

Медицина.

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим

программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. [Текст]/ Ф.К. Агашин – М.: ФиС, 197, с. 207.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.
3. Кулиненко, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений. [Текст]/ О. С. кулиненко. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.
4. Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.
5. Лукашов, М. Н. Слава бывших чемпионов. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС, 1976.
6. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст]/ Г. А. Макарова. – Ростов – на Дону: БАРО – ПРЕСС, 2002.
7. Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М.Чумаковым. – Комитет по ФКиС при СМ СССР, 1986.
8. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. – М.: Советский спорт.

Перечень интернет ресурсов

- 1.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://rmtf.ru/federation>) Федерация муайтай России
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации