

## Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ФГБУ ФЦПСР  
от «29» мая 2025г.  
№ 01-05/0338

**Организационно-методические рекомендации  
к примерной дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

## Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Спортивная федерация муайтай России».

## Рецензент:

Степанов Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

В организационно-методических рекомендациях к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» использовался программный материал: комитета по физической культуре и спорту г. Санкт-Петербург; муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы №10 города Сочи; государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Кузбасса Академия боевых искусств».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	8
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	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «муайтай»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «муайтай»	21
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	21
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	26
4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	33
4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	39
4.5. Психологическая подготовка	40
4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	43
4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела	44
4.8. Учебно-тематический план	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай»	45

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	46
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	46
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	47
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	47
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 10.12.2024 № 1209 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2024 № 591 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 23.07.2024, регистрационный № 78898).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403) (далее – Приказ №652н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2024 № 591 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 23.07.2024, регистрационный № 78898) (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.12.2024 № 1209 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Примерная программа);

– 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «муайтай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»**

### **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**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – 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.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «муайтай»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

**Здоровьесбережение.**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

**Патриотическое воспитание.**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои спортивные локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы

является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

#### **2.6. 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 Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

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 могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным,

рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

#### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.**

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

**Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «муайтай» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

## III. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

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

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «муайтай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «муайтай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или иметь спортивное звание «мастер спорта России международного класса»,

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «муайтай»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «муайтай» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

В тексте применяются следующие понятия: обучающийся, спортсмен - боксер муайтай.

##### 4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- развитие физических качеств;
- обучение специальными движениями вида спорта «муайтай»;
- проведение мотивационных мероприятий с целью привития интереса к виду спорта «муайтай».

ЭНП один их этапов многолетнего учебно-тренировочного процесса, предусматривающий обучение по видам спортивной подготовки: общая физическая подготовка (далее – ОФП); специальная физическая подготовка (далее – СФП); техническая подготовка, тактическая подготовка (далее – технико-тактическая подготовка); теоретическая подготовка и психологическая подготовка.

##### 4.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки для этапа начальной подготовки до года

ОФП направлена на развитие физических качеств обучающихся и включает следующие упражнения: строевые упражнения на месте, в движении, ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения, прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, упражнения с теннисным мячом, упражнения с отягощениями, подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты, спортивные игры (футбол).

СФП направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, скорости, ловкости и включает специальные подготовительные упражнения, имитационные упражнения.

Технико-тактическая подготовка включает в себя технические и тактические упражнения: боевая стойка, передвижения, удары (прямые удары, прямые двойные удары, удар снизу, боковой удар), защита, контрудары, атаки, контратаки, обманные движения, удары ногами, открытые ринги, спарринги, показательные выступления, элементы обороны, комбинирование ударов кулаками и ногами, уклоны. Обучение начальным техническим действиям и последовательность их выполнения представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Обучение начальным техническим действиям и последовательность их выполнения

Направленность учебно-тренировочного занятия	Последовательность обучения техническим действиям	Методические указания
Обучение основным положениям	Боевое положение кулака; боевая и учебная стойка; дистанции; передвижения (перемещения)*	Фиксирование правильного положения (имитация). Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»
Обучение технике нанесения одиночных и повторных ударов руками и защиты от них	Обучение технике нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в голову и туловище	На месте; с шагом вперед; с шагом назад; с шагом в сторону одноименной и разноименной взаимных стойках
	Обучение технике нанесения одиночного бокового удара левой-правой рукой в голову и туловище	
	Обучение технике нанесения одиночного снизу удара правой и	

	левой рукой в голову и туловище Обучение технике нанесения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову и туловище Обучение технике нанесения двойного бокового удара левой-правой рукой в голову и туловище Обучение технике нанесения двойного снизу удара правой и левой рукой в голову и туловище	
	Защиты при помощи рук (ладонь, предплечье); защиты при помощи туловища (отклонение, уклон); защиты при помощи ног (шаг назад, шаг в сторону)	Правосторонняя стойка; левосторонняя стойка
Обучение технике нанесения одиночных ударов ногами и защиты от них	Обучение технике нанесения одиночного прямого удара левой и правой ногой в туловище и голову Обучение технике нанесения одиночного бокового удара левой и правой ногой в ногу, туловище и голову Обучение технике комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног)	На месте; с шагом вперед; с шагом назад; с шагом в сторону; в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках
Обучение технике нанесения одиночных ударов коленями и локтями защиты от них	Обучение технике нанесения ударов коленями левым и правым в корпус Обучение технике нанесения прямого удара правым и левым локтем в голову Обучение технике нанесения бокового удара правым и левым локтем в голову Обучение технике нанесения сверху удара правым и левым локтем в голову	На месте; с шагом вперед; с шагом назад; с шагом в сторону; одноименной и разноименной взаимных стойках
	Защиты при помощи рук (хулак, предплечье); защиты при помощи туловища (отклонение); защиты при помощи ног (шаг назад)	Правосторонняя стойка; левосторонняя стойка
Обучение технике работы в клинче**	Обучение технике вхождения в клинч Обучение технике захватов в клинче Обучение технике выведения из равновесия в клинче	Фиксирование правильного положения (имитация)

**\*\* Клинч в виде спорта «муайтай»** — это одно из технических действий в ближнем бою, когда два бойца находятся между собой на ближней дистанции, вяжут друг другу руки, также захватывают друг друга за шею или голову, сковывают движения и активно наносят удары локтями и коленями.

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад положения ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачками (челнок) может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвиганий скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвиганий наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвиганий используются следующие упражнения: передвигания в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвигания в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки); передвигания по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвигания с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

#### 4.1.2. Организация учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки для этапа начальной подготовки свыше года

ОФП – программный материал, как и для ЭНП до года.

СФП направлена на развитие специальных физических качеств: силы,

\* Передвигания (перемещения) (далее – перемещения) по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

выносливости, быстроты, скорости, ловкости и включает специальные подготовительные упражнения, имитационные упражнения. Упражнения на боксёрских снарядах для развития общей выносливости, точности удара, резкости и силы удара, чувства дистанции. Имитационные упражнения. Бой с тенью.

Технико-тактическая подготовка включает в себя технические и тактические упражнения: выработка формы ведения боя, техника атакующего боя, передвижение, самостраховка, поединки с партнёрами (разными), способы ведения боя против обучающегося – левши, удары, защиты, работа в ринге.

Обучение многоударных (двойные удары и повторные комбинации), сложных ударов с разворота, технических действий представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Обучение многоударных (двойные удары и повторные комбинации), сложных ударов с разворота, технических действий

Технический прием	Последовательность обучения техническим действиям	Методические указания
Изучение техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них в различных статокINETических условиях	Обучение технике нанесения ударов руками с разворота, левой и правой рукой	С шагами вперед, назад; разноименной и одноименной взаимной стойки
	Обучение технике нанесения ударов локтями с разворота (левым и правым боком)	
Изучение техники выполнения двуударных комбинаций и защитных действий от них в различных статокINETических условиях	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (рука - рука), ударов левой и правой рукой в голову и туловище (прямых, боковых, снизу)	С шагами вперед, назад, в сторону; в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки
	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (рука - нога) из различных сочетаний	
	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (рука - локоть) из различных сочетаний	
	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (рука - колено) из различных сочетаний	
Изучение техники выполнения работы в клинче	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (локоть - нога) из различных сочетаний	Фиксирование правильного положения (имитация)
	Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (локоть - колено) из различных сочетаний	

Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (нога - колено) из различных сочетаний	
Обучение технике нанесения двуударных комбинаций (колено - локоть) из различных сочетаний	
Обучение технике выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	

#### 4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

ОФП и СФП для УТЭ предусматривает программный материал по ОФП и СФП этапа начальной подготовки в подготовительный и переходный периоды спортивной подготовки.

Технико-тактическая подготовка на УТЭ предусматривает для обучающихся:

1) совершенствование ударов, защитных действий и их сочетания в движениях: вперед, назад, в сторону и в том числе изучаются боевые комбинации в клинче:

- совершенствование нанесения ударов кулаками, локтями, в движении шагами (вперед - назад) - прямые, боковые, снизу;
  - совершенствование защит (уклоны, нырки, блоки, подставки) от ударов руками (кулаками и локтями);
  - изучение ответных ударов руками (кулаками, локтями) - прямые, боковые, снизу, сразу после защиты (уклон, нырок, блок, подставка), в движении с шагами (вперед - назад);
  - совершенствование нанесения ударов ногами, коленями в движении, со сменой положения правой и левой ног, скачком (перескок) - прямые, круговые;
  - совершенствование защит от ударов ногами (сбивы, подставки, блоки);
  - изучение ответных ударов ногами - прямые, круговые, сразу после защиты (уклон, нырок, сбив, подставка, блок), в движении с шагами (вперед – назад);
  - совершенствование ударов и борьбы в захвате (клинч) - вход в захват, замок сверху за голову, замок за корпус;
  - изучение приемов (рычагов) для выведения соперника из равновесия – «скручивание» с последующим нанесением ударов;
- 2) совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой, ногой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой, ногой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх, и более ударов с определённым чередованием рук и ног;

3) совершенствование защиты. При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий; обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке. При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника; активная работа обеих рук и ног, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов;

4) совершенствование тактических действий: маневрирование, защита и ответные действия: на средней дистанции (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию; на ближней дистанции (стойки, комбинации ударов, вхождение в захват, клинч, защиты), уход на дальнюю дистанцию; на дальней дистанции - с вхождением в среднюю дистанцию и развитием атаки при вхождении в ближнюю дистанцию, в захват-клинч, с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию;

5) совершенствование тактических действий в работе с соперником – левшой.

#### 4.2.1. Программный материал для УТЭ первого года обучения

##### Основные задачи:

- обучение базовым технико-тактическим действиям на дальней дистанции;
- обучение маневренной защиты в планируемой динамике;
- обучение атаке и контратаке в планируемой динамике.

Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение атакующих приемов и вхождение в клинч с дальней дистанции для УТЭ первого года обучения представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение атакующих приемов и вхождение в клинч с дальней дистанции

Направленность действий	Технико-тактические действия	Стойка
Повторный удар	повторный прямой левой в голову	Одноименная,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторный прямой левой в голову, в туловище</li> <li>повторный прямой левой в туловище, в голову</li> <li>повторный прямой, боковой левой в голову</li> <li>повторный прямой, снизу левой в туловище</li> <li>повторный прямой правой в голову</li> <li>повторный прямой правой в голову, в туловище</li> <li>повторный прямой правой в туловище, в голову</li> <li>повторный прямой, боковой правой в голову</li> <li>повторный прямой, снизу правой в туловище</li> <li>повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в туловище</li> <li>повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в голову</li> <li>повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в ногу</li> <li>повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в туловище</li> <li>повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в голову</li> <li>повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в ногу</li> </ul>	разноименная
	* Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий	
Двойные удары с дальней дистанции и вхождение в клинч**	<ul style="list-style-type: none"> <li>прямой левой, правой в голову</li> <li>прямой левой в голову, правой в туловище</li> <li>прямой левой в туловище, правой в голову</li> <li>прямой левой в голову, боковой правой в голову</li> <li>прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)</li> <li>прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)</li> <li>прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)</li> <li>прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)</li> <li>прямой правой в туловище, боковой левой в голову</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в туловище</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в голову</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в ногу</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в туловище</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в голову</li> <li>прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в ногу</li> </ul>	Одноименная, разноименная
	**Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий	
Серия ударов на дальней дистанции и вхождение в клинч***	<ul style="list-style-type: none"> <li>прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову</li> <li>прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)</li> <li>прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову</li> <li>прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову</li> <li>прямой правой - левой - правой в голову</li> <li>прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)</li> </ul>	Одноименная, разноименная

прямой правой - боковой левой - прямой правой в голову (туловище)	
прямой правой - снизу левой - прямой правой в голову	
прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову	
прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар левой ногой в туловище	
прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар левой ногой в голову	
прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар правой ногой в туловище	
прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар правой ногой в голову	
прямой правой и боковой левой рукой в голову - боковой удар правой ногой с вращением в туловище	
прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в туловище	
прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в голову	
прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в ногу	
***Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий	

#### 4.2.2. Программный материал для УТЭ второго года обучения

**Основная задача:** обучение базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции и прерывание контратак противника клинчем.

Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение защитных, атакующих и прерывание клинчем ответных контратакующих действий для УТЭ второго года обучения представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение защитных, атакующих и прерывание клинчем ответных контратакующих действий

Направленность действий	Технико-тактические действия	Стойка
Повторные удары в маневре и прерывание клинчем ответных контратакующих действий	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	

Двойные удары и прерывание клинчем ответных контратакующих действий	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	двуударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
Серии ударов и прерывание клинчем ответных контратакующих действий	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	
	двуударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки - прямой, боковой и круговой удар ногой	
	двуударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову	
	двуударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище	
	трех - четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых - боковых - снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	
	трехударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки - прямой, боковой и круговой удар ногой	
Одноименная, разноименная	четыреударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки - прямой, боковой и круговой удар ногой	
	трехударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову	
	трехударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище	
	удары коленом правым и левым без прихвата	
	удары коленом в прыжке	
встречные удары коленом на удар противником рукой		

	(прямой, боковой, снизу)	
	ответные контратаки сериями ударов руками после защиты от ударов руками	
	ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов руками	
	ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов ногами	

#### 4.2.3. Программный материал для УТЭ третьего года обучения

**Основная задача:** обучение базовым технико-тактическим действиям на ближней дистанции.

Технико-тактические действия на ближней дистанции (дистанция ближнего боя) значительно снижают эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения весьма ограничен, увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения спортсмена сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих спортсменов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение обучающимися комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует значительного времени на условно контактные бои с целью формирования навыка прогнозирования на уровне интуиции.

Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях для обучающихся УТЭ третьего года обучения представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на изучение атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях

Направленность действий	Технико-тактические действия	Стойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище, а также локтем в голову и коленом в туловище, в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, локтем в голову и коленом в туловище	
различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов локтями и коленями после контактной защиты и защиты туловищем		
Двуударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двуударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, с добавлением движения локтей и колен	
	различные сочетания ответных контратакующих	

Серии ударов на ближней дистанции	действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов локтей на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	
	подбивы (подсечки) ноги противника на ближней дистанции, скрутки в клинче	
	ответные контратаки ударом ногой на выходе из ближней дистанции	

#### 4.2.4. Программный материал для УТЭ свыше трех лет обучения

**Основная задача:** обучение базовым технико-тактическим действиям на ближней дистанции и постоянной работе в клинче.

Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на совершенствование атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции и постоянной работе в клинче для обучающихся УТЭ свыше трех лет обучения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Примерный алгоритм технико-тактических действий, направленный на совершенствование атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции и постоянной работе в клинче

Направленность действий	Технико-тактические действия	Стойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище, в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, удары коленями локтями в клинче, скрутки и сваливание	
различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой, локтей и колен после контактной защиты, и защиты туловищем		
Двуударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двуударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, коленями, локтями в голову, вхождение в клинч	
	различные сочетания ответных контратакующих действий локтями с разворота после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, клинч	

#### 4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- формирование навыка выполнения изученных технических приемов;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов различных стилей ведения боя в работе с соперниками;
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- совершенствование физических качеств;
- совершенствование технико-тактических действий, направленных на изучение атакующих приемов и вхождение в клинч с дальней дистанции;
- совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции;
- совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

Приоритетным направлением в учебно-тренировочном процессе для обучающихся этапа ССМ является совершенствование тактической подготовки при сформированном навыке выполнения технических приемов.

Тактическая подготовка предусматривает два основных направления:

- совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания, умение навязывать свою манеру ведения боя, умение проводить свой тактический план, свои приемы боя);
- совершенствование «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления с целью распознавания манеры противника, его сильных и слабых сторон и противопоставления своего тактического плана, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника.

##### 4.3.1. Три основных группы упражнений в тактической подготовке:

1. Атакующие и контратакующие приемы (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).

Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

А) Атакующие и контратакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксёр муайтай приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в

нужный момент мгновенно провести прием.

Например: несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой, показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой, приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. Противник должен поверить, что боксёр муайтай собирается нанести удар и уклониться от него, в то время, на самом деле, боксёр муайтай применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Б) Боксёр муайтай должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксёр муайтай применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например: выполняет финт - боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксёр муайтай наносит боковой удар левой в голову. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксёр муайтай наносит удар снизу левой в туловище. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксёр муайтай наносит удары. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксёр муайтай наносит удар правой в голову.

В) Боксеру муайтай необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Например: боксёр муайтай применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой. Боксёр муайтай выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений. Боксёр муайтай проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксёр муайтай повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксёр муайтай выполняет уже действительную атаку.

Г) Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксёр

муайтай приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например: боксёр муайтай наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, Боксёр муайтай проводит стремительный удар в то же место. Боксёр муайтай наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксёр муайтай применяет финт, который заканчивает ударом.

Например: от атаки противника прямым левой в голову боксёр муайтай несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой. Боксёр муайтай делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксёр муайтай наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище). Противник атакует прямым левой в голову, боксёр муайтай наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксёр муайтай вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Д) Упражнения, построенные на вызовах противника своими ложными атаками.

Боксёр муайтай атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, Боксёр муайтай готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары. Боксёр муайтай атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, Боксёр муайтай готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара). Боксёр муайтай атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксёр муайтай защищается и применяет ответную контратаку. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксёр муайтай выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном. Боксёр муайтай атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксёр муайтай наносит контратакующие удары с движением назад.

Е) Упражнения, построенные по принципу ложных открытий.

Боксёр муайтай маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксёр муайтай выполняет нырок и контратакует боковым правой. Боксёр муайтай атакует прямым левой,

«открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксёр муайтай уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову. Боксёр муайтай входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксёр муайтай опережает его действия встречным правой в голову. Боксёр муайтай атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксёр муайтай уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

**2. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия (далее – действия) (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий)**

Примерные упражнения для совершенствования в действиях. Противнику предлагается применить тактику боксера муайтай - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить противника стремительностью и натиском. Боксеру муайтай предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- а) маневрирование;
- б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;
- в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;
- г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.
- д) встречные прямые удары левой и правой ногой (тип)

Противник получает то же задание. Боксёр муайтай применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

- а) сковывая атаку противника клинчем с последующими ударами колен и скруткой;
- б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);
- в) применяя активные защиты - щиты, уклоны, накладки и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

Противник получает то же задание. Боксёр муайтай применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксёр муайтай должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции

в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонениями, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксёр муайтай не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой – в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

Противник получает то же задание и прижимает боксера муайтай к канатам. Боксёр муайтай делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксёр муайтай оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксёр муайтай накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксёр муайтай резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксёр муайтай и оказался в углу ринга. Боксёр муайтай, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксёр муайтай - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксёр муайтай при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера муайтай. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксёр муайтай - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

### **3. Моделирующие соревновательные действия (совершенствования тактического мышления в условиях боя)**

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксёр муайтай фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать

против тех или иных боксёров муайтай, и учиться их применять.

Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке Боксёр муайтай изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т.д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там Боксёр муайтай или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксёр муайтай намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксёр муайтай должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой боксёр муайтай овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксёр муайтай должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер-преподаватель обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения.

Наконец, можно обоим боксерам муайтай поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боксёр муайтай обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны,

но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры муайтай научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксёр муайтай следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера муайтай способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

#### 4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На этапе ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана спортивных соревнований.

В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель – достижение высокого спортивного результата на спортивных соревнованиях, в том числе и международного уровня.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технического и тактического мастерства, уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами спортивной подготовки;

Приоритетным видом спортивной подготовки на ВСМ является психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в соревнованиях.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Оценка эффективности спортивной подготовки на ВСМ осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента высококвалифицированных спортсменов, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

#### 4.5. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и специальную психологическую подготовку.

Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование

благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать на спортивных соревнованиях за счет адаптации организма человека к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание дисциплинированности, трудолюбия у обучающихся.

Методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Основной задачей психологической подготовки является развитие волевых качеств.

Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять на учебно-тренировочных занятиях упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время «боя с тенью».

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы спортсмены вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений спортсмены должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к виду спорта «муайтай» как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Для развития волевого качества - выдержки надо постоянно вырабатывать у спортсмена умения стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и, хотя бы одним излюбленным ударом, спортсмен начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует спортсмену встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в учебно-тренировочный процесс. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей; бой с другими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

– моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Соматическая тревожность предполагает ощущение сердцебиения, сухость во рту, частую зевоту, неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию, влажные ладони и ступни, изменение голоса (хриплый голос), дрожание мышц, пальцев рук (тремор), покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика), ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность часто снимается эффективной разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. Когнитивная тревожность снижает работоспособность и установку на успех.

Признаки когнитивной тревожности - заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира; бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом; ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

#### **4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «муайтай» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «муайтай» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

#### **4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела**

*Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:*

*1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;*

*2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;*

*3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;*

*4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;*

*5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-*

тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

#### 4.8. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай» основаны на особенностях вида спорта «муайтай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «муайтай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год

зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «муайтай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «муайтай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «муайтай».

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

##### 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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), согласно ФССП, предусматривают:

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 ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного

оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

## 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №652н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

1. Заяшников, С.И. Муайтай. Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. -272 с. 6 ил.

2. Шехов, В.Г. Муайтай в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:

ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

5. Теория и методика физического воспитания [Текст]/Учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.-ISBN 996-7133-59-1

6. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.-40 с.

### Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivNoyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdeneNseic.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeneNseic.pdf))

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» ( <https://fcpsr.ru/>)
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
- Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)

**Информационные образовательные ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.

2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

**Годовой учебно-тренировочный план (образец)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	172-200	208-250	277-349	234-300	225-287	250-366
2.	Специальная физическая подготовка	50-72	67-96	146-189	225-281	250-325	283-399
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-58	19-94	62-175	83-266
4.	Техническая подготовка	50-72	83-117	182-218	300-393	499-599	666-899
5.	Тактическая подготовка	2-7	5-9	8-17	10-20	13-25	17-45
6.	Теоретическая подготовка	2-6	4-8	7-17	9-18	12-25	17-44
7.	Психологическая подготовка	2-6	4-8	7-17	9-18	12-25	16-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-5	5-9	6-18	16-25	22-55
9.	Инструкторская практика	-	-	3-11	4-18	12-25	16-33
10.	Судейская практика	-	-	4-11	5-19	13-25	17-34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-4	5-10	6-18	17-25	22-55
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	5-10	7-20	17-25	23-56
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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
2.3.	...	...	...
<b>3. 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: 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
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>выступления для обучающихся, направленные на:</b> 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; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	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).
	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 для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «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)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

спортивной специализации)			По назначению	системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

#### План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечь обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающиеся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования

	инвентарь по виду спорта	и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
		...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...
тип высшего спортивного мастерства	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патристического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патристическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и

		эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...