

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по тайскому боксу (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным закон от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения этим программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба ».

**Актуальность** данной программы выражается в популярности среди детей и подросткающего поколения тайского бокса как вида спорта.

**Новизна** заключается в том, что в программу включены предметные области:

- строго сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- стимуляция адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- подготовка оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов;
- постоянное увеличение соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсмена.

**Педагогическая целесообразность** заключается в создании условий для выполнения образовательно-развивающих задач, направленных на формирование здоровьесберегающей деятельности.

**Отличительные особенности программы.** В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы учащихся. Поскольку развитие спортивной формы учащихся зависит от уровня подготовки, поэтому тренировочный процесс, следует строить на основе учебного плана программы, который позволяет дифференцированно построить процесс обучения учащихся.

#### **Цель Программы:**

- создание условий для укрепления здоровья, мотивации учащихся к максимально возможному уровню личностного развития, выявления и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в тайском боксе.

#### **Задачи Программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- привлечение родителей к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- Обучающая: усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы, изучение и совершенствование двигательных умений и навыков, приобретение знаний правил соревнований;

- Развивающая: приобретение опыта участия в соревнованиях района и города, совершенствование тактических навыков и боевых качеств, повышение спортивных результатов.
- Воспитательная: воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

#### **Основные задачи учебно-тренировочных групп:**

- Обучающая: совершенствование технико-тактического мастерства, приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований;
- Развивающая: приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки, формирование спортивного мастерства тайского боксера, дальнейшее развитие физических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- Воспитательная: воспитание специальных психических качеств.

#### **Основные задачи совершенствования спортивного мастерства:**

- Обучающая: совершенствование и расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля; совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов; устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.
- Развивающая: приобретение опыта в самостоятельном ведении части тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки, совершенствовании спортивного мастерства тайских боксеров, дальнейшее развитие физических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- Воспитательная: воспитание специальных психических качеств.

#### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - от 10 до 18 лет.**

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта.**

Тайский бокс или муай-тай – боевое искусство Таиланда. Зарождение популярного спорта муай-тай. Первые соревнования по муай-тай. Появление и применение первых приёмов. Появление тайского бокса в СССР. Становление и развитие тайского бокса в России. Первые спортсмены в тайском боксе. Всероссийские и международные соревнования.

### **1.2. Структура системы многолетней подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 8 лет и осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

### **Программа рассчитана на 42 недели в год.**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

- Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тайским боксом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайского бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной

подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тайскому боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тайского бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

- Тренировочный этап. Группы тренировочного этапа формируются на основе сдачи контрольных, промежуточных, контрольно - переводных, нормативов из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет и не более 3-х лет, а так же выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тайских боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

- Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства направлена на развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд ЯНАО и России.

Спортивная тренировка спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха спортсменов в тайском боксе является приобретенные знания умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, формирование функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки, поэтому при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать объём нагрузки.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

1.3. Основными принципами и методами образовательного процесса являются:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации.

Словесные методы:

- лекция;
- инструктаж;
- комментарии и замечания;
- распоряжения и команды

Методы наглядного воздействия;

- метод непосредственной наглядности;
- метод опосредованной наглядности;
- метод направленного прочувствования;
- метод срочной информации;
- метод упражнений;
- игровой метод;
- метод соревнований.

1.4. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов:**

- сдача контрольных, промежуточных, контрольно – переводных нормативов, тестирование по теоритической части избранного вида спорта;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

## **2. Учебный план Программы**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ) для группы спортивного единоборства. Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка.

### **2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

Таблица 1

№ п/п	Предметная область	Федеральные государственные требования	В программе
1.	Теория и методика физической культуры и спорта;	5% - 10%	6%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20% - 25%	25%
3.	Избранный вид спорта	не менее 45%	45%
4.	Другие виды спорта	5% - 10%	10%
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10% - 15%	14%

**2.2. Объемы тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся**

Таблица 2

Предметная область	Количество часов за год								Итого (в час)
	НП			ТЭ				ССМ	
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	1год	
Теоретическая подготовка	15	23	23	25	30	40	45	60	261
Общая и специальная физическая подготовка	63	95	95	100	126	147	189	252	1067
Избранный вид спорта	114	170	170	190	227	330	340	454	1995
Другие виды спорта и подвижные игры	25	37	37	45	50	55	76	101	426
Технико-тактическая и психологическая подготовка	35	53	53	60	71	100	106	141	619
На 42 недели	252	378	378	420	504	672	756	1008	4368
Самостоятельная работа	25	38	38	42	50	67	75	100	435
Всего:	277	416	416	462	554	739	831	1108	4803

### 2.3. Объем учебных занятий по предметным областям на этапе начальной подготовки

Таблица 3

Наименование предметных областей, разделов обучения	Начальная подготовка					
	1 год		2 год		3 год	
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на самостоятельную работу	Количество часов на аудиторные занятия	Кол-во часов на самостоятельную работу	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на самостоятельную работу
Теория и методика физической культуры и спорта	5		23		23	
История развития избранного вида спорта	3		3		3	
Основы философии и психологии спортивных единоборств						
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		2		2	
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			2		2	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта						
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2		3		3	
Гигиенические знания, умения и навыки	1		3		3	
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3		3		3	
Основы спортивного питания	1		2		2	
Требования к оборудованию,	1		2		2	

инвентарю и спортивной экипировке						
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков тайского бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны						
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3		3		3	
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>37</b>	<b>95</b>	<b>37</b>
Освоение комплексов физических упражнений;	38	20	50	27	50	27
Развитие основных физических качеств	25	5	45	10	45	10
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>114</b>		<b>170</b>		<b>170</b>	
Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта	77		105		105	
Участие в соревнованиях	1		2		2	
Развитие специальных физических и психических качеств	36		63		63	
Инструкторская и судейская практика	-		-		-	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>25</b>		<b>37</b>		<b>37</b>	
Развитие специфических физических качеств в тайском боксе средствами других видов спорта	12		18		18	
Развитие специфических физических качеств в тайском боксе средствами подвижных игр	13		19		19	
<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>35</b>		<b>53</b>		<b>53</b>	
Основы технических и тактических действий в тайском	21		29		29	

боксе						
Алгоритм технико-тактических действий	12		21		21	
Анализ спортивного мастерства соперников	2		3		3	
Всего:	252	25	378	38	378	38

**2.4. Объем учебных занятий по предметным областям на тренировочном этапе  
(период базовой подготовки)**

Таблица 4

Наименование предметных областей, разделов обучения	Тренировочный этап (период базовой подготовки)			
	1 год		2 год	
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на самостоятельную работу	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на самостоятельную работу
Теория и методика физической культуры и спорта	25	2	30	2
История развития избранного вида	2		2	

спорта				
Основы философии и психологии спортивных единоборств	2		2	
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2	
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2		3	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2		2	
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	3		3	
Гигиенические знания, умения и навыки	2		2	
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	1	3	1
Основы спортивного питания	2	1	3	1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2		4	
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков тайского бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	2		2	
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2		2	
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>48</b>	<b>126</b>	<b>48</b>
Освоение комплексов физических упражнений;	50	30	65	30
Развитие основных физических качеств	50	18	61	18
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>190</b>		<b>227</b>	
Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта	87		103	
Участие в соревнованиях	4		6	
Развитие специальных физических и психических качеств	84		103	
Медико - восстановительные мероприятия	12		12	
Инструкторская и судейская практика	3		3	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>45</b>		<b>50</b>	

Развитие специфических физических качеств в тайском боксе средствами других видов спорта	19		24	
Развитие специфических физических качеств в боксе средствами подвижных игр	26		26	
Технико-тактическая и психическая подготовка	60		71	
Основы технических и тактических действий в боксе	31		42	
Алгоритм технико-тактических действий	26		25	
Анализ спортивного мастерства соперников	3		4	
Всего:	420	42	504	50

**2.5. Объем учебных занятий по предметным областям на тренировочном этапе (период спортивной специализации) и на этапе совершенствование спортивного мастерства**

Таблица 5

Наименование предметных областей, разделов обучения	Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
---	--	---

	3 год		4 год		1 год	
	Количество часов на аудиторские занятия	Количество часов на самостоятельную работу	Количество часов на аудиторские занятия	Количество часов на самостоятельную работу	Количество часов на аудиторские занятия	Количество часов на самостоятельную работу
Теория и методика физической культуры и спорта	40	6	4	1	5	6
История развития избранного вида спорта	4		4	1	5	1
Основы философии и психологии спортивных единоборств	4	1	4		5	
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3		4	1	5	
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4	1	4		6	1
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2		4	1	6	
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4	1	4		6	1
Гигиенические знания, умения и навыки	2		2		2	1
Режим дня, закаливание	3	1	4		5	

организма, здоровый образ жизни						
Основы спортивного питания	3		3	1	5	1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3		4		4	
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков тайского бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	4		4		5	1
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4		4		6	
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>147</b>	<b>19</b>	<b>189</b>	<b>19</b>	<b>252</b>	<b>26</b>
Освоение комплексов физических упражнений;	44	10	54	10	56	13
Развитие основных физических качеств	103	9	135	9	196	13
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>330</b>	<b>34</b>	<b>340</b>	<b>34</b>	<b>454</b>	<b>45</b>
Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта	131	18	136	18	168	23
Участие в соревнованиях	6		6		6	
Развитие специальных физических и психологических качеств	170	16	170	16	233	22
Медико - восстановительные мероприятия	19		24		43	
Инструкторская и судейская практика	4		4		4	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>10</b>
Развитие специфических физических качеств в тайском	26	4	40	4	61	5

боксе средствами других видов спорта						
Развитие специфических физических качеств в боксе средствами подвижных игр	29	4	36	4	40	5
Технико-тактическая и психическая подготовка	100	11	106	11	141	14
Основы технических и тактических действий в тайском боксе	44	7	50	7	70	10
Алгоритм технико-тактических действий	50	4	50	4	65	3
Анализ спортивного мастерства соперников	6		6		6	
Всего:	672	67	756	76	1008	100

## 2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тайский бокс

Таблица 6

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	4	5	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

### **3.Методическая часть Программы**

### **3.1. Предметная область: «Теория и методика физической культуры и спорта».**

#### **3.1.1 История развития тайского бокса**

Характеристика тайского бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тайского бокса как вида спорта. Первые чемпионаты России по тайскому боксу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тайского бокса как вида спорта. Развитие тайского бокса в России; зарождение любительского тайского бокса в России. Развитие тайского бокса в СССР (с 1945г.). Крупнейшие соревнования по тайскому боксу. Чемпионы в виде спорта тайский бокс. Основы техники и тактики тайского бокса.

#### **3.1.2 Основы философии и психологии спортивных единоборств**

Тайский бокс – один из тех видов спорта, где спортсмены выходят на бой не просто, чтобы выиграть и получить награду, или показать свою силу. Тайский бокс – это философия жизни, выраженная в действии. Спортивная честь, культура и интересы тайского боксера. Нервно - психическое состояние напряжения в соревновательных условиях. Предстартовые состояния. Самостоятельность и инициативность.

#### **3.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

#### **3.1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Обучение и тренировка. Обучение специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств, в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки тайского боксера. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

### **3.1.5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. Права и обязанности спортсменов. Правила тайского бокса.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Права и обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация.

### **3.1.6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность**

Неправомерное использование приемов тайского бокса. Превышение пределов необходимой обороны. Нанесение телесных повреждений. Уголовная ответственность за неправомерное использование навыков и приемов борьбы (превышение пределов необходимой обороны) наступает по ч.1 ст.108 или ч.1 ст. 114 Уголовного кодекса РФ. Применение допинговых средств. Ответственность на основании Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

### **3.1.7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Общее знакомства с организмом человека. Нервная система. Строение нервной системы. Рефлекторный принцип работы нервной системы. Спинной мозг. Головной мозг. Большие полушария головного мозга. Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Опора и движение. Значение опорно-двигательной системы. Строение и рост костей. Скелет человека. Мышцы и их функции. Работа мышц. Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц. Кровь. Состав и функции крови. Эритроциты. Переливание крови. Лейкоциты. Иммуитет. Кровообращение. Движение крови в организме. Органы кровообращения. Работа сердца. Движение по сосудам. Лимфообращение. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Дыхание. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Регуляция дыхания. Оказание первой помощи при остановке дыхания. Болезни органов дыхания и их предупреждение. Пищеварение. Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Пищеварение в желудке. Изменение питательных веществ в кишечнике. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний. Обмен веществ и энергии. Обмен органических веществ. Обмен неорганических веществ. Регуляция обмена веществ. Витамины. Энергетический обмен. Гигиена питания. Кожа. Строение и функции кожи. Гигиена кожи. Выделение. Мочевыделительная система. Органы чувств и их значение. Строение органа зрения. Функции органа зрения. Предупреждение нарушений зрения. Орган слуха. Предупреждение нарушений слуха. Органы равновесия, мышечного чувства и осязания, обоняния и вкуса.

### **3.1.8. Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний.

### **3.1.9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Режим дня спортсмена. Роль режима дня для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Польза закаливания.

Виды закаливания: аэротерапия – закаливание воздухом, гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом, хождение босиком, закаливание водой: обтирание, обливание, душ, лечебное купание и моржевание.

Понятие о ЗОЖ. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Режим питания. Физическая активность. Роль физической активности в жизни человека. Гигиена организма. Отказ от вредных привычек. Закаливание.

### **3.1.10. Основы спортивного питания**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### **3.1.11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Использование технических средств, в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм спортсмена. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, маты. Правила технического осмотра спортивного инвентаря.

### **3.1.12. Требования техники безопасности при занятиях**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж. Приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **3.2. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».**

#### **3.2.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – это начальная ступень подготовки спортсмена. Она направлена на всестороннее физическое развитие, достижение высокого результата и является базой для специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями и включает следующие упражнения:

- Строевые упражнения: перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, повороты на месте, переход на ходьбу и бег, на шаг, изменение скорости движения строя.
- Общеразвивающие упражнения для развития силы:
- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем, с сопротивлением, отталкиванием.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.
- Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту, с места.
- Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост), упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- Упражнение для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, перекаты, кувырки.
- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
- Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на минибатуте.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег челночный 3 X 10 м.;
- Упражнения других видов спорта: спортивные игры – баскетбол, ручной мяч, элементы гимнастики, акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие навыков, соответствующих конкретному виду спорта, нагрузки, на те или иные группы мышц, которые наиболее интенсивно задействованы в боксе. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера и включает следующие упражнения:

- Упражнения с отягощениями: упражнения с небольшими отягощениями способствуют развитию силовой выносливости и быстроты. Для отработки ударов используются небольшие гантели весом от 0,5 кг до 3 кг в зависимости от уровня спортсмена. Чередование упражнений с гантелями и упражнений без них. При отработке связки упражнений чередуются раунды: 2-3 минуты с гантелями, 2-3 минуты без. Так повторяется 3-5 раз;

-Упражнения без отягощения: упражнения с набивным мячом выполняются сидя, стоя и в движении, развивают скоростную выносливость и умение резко напрягать нужные группы мышц и расслаблять и после снятия нагрузки, упражнения со скакалкой, упражнения с теннисными мячами.

- Упражнения в быстром и четком передвижении, в координации движений, бой с тенью, упражнения с боксерскими снарядами, а также различные спарринги с партнерами.

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

### 3.3. Предметная область «Избранный вид спорта»

Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта.

Изучение и совершенствование технико-тактического мастерства. Создание определенной ситуации поединка для проведения действия, обучение боевым ситуациям. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мячи на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты. Немаловажной частью спортивной подготовки учащихся на этапах обучения, помимо развития общей физической, специальной подготовки, является:

- Изучение теоритического материала, который включает знания:

- **Физическая культура и спорт:** значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

- **Краткий обзор развития тайского бокса:** история первых соревнований по тайскому боксу, развитие тайского бокса в СССР, РФ.

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека:** общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тайского боксёра:** соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тайского бокса, использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

- **Правила соревнований:** весовые категории для юношей, программа соревнований, правила проведения соревнований.

- **Оборудование и инвентарь:** правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

- **Психологическая подготовка спортсмена на этапах обучения:**

- **Начальный, тренировочный этапы подготовки спортсмена:** поведение спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юноши тайского боксёра. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

- **этап совершенствования спортивного мастерства:** поведение спортсмена, спортивная честь. Личность спортсмена и межличностные отношения. Совершенствование спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных, волевых качеств.

### **3.3.1.Общая физическая, специальная и технико-тактическая подготовка на этапах обучения.**

#### **Этап начальной подготовки 1-год обучения**

<b>Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера</b>	<b>ОФП</b>
1. Положение кулака	1.Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Учебная стойка	2. Растягивание
3. Передвижения в учебной стойке	3. Упражнение на расслабление
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке	4. Гимнастика
5. Боевая стойка.	5. Упражнения с набивным мячом.
6. Упражнения в боевой стойке.	6. Упражнения с отягощением.
7. Техника передвижений.	7. Упражнения с теннисными мячами.
8. Защита подставкой.	8. Атлетическая гимнастика.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.	9. Легкая атлетика.
10. Боевые дистанции.	10. Плавание.
11 . Защита сведением рук.	11. Эстафеты и подвижные игры.
12. Одиночные прямые удары в голову и защита от них.	<b>СФП</b>
13. Прямые удары в туловище	1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
14. Защиты отбивами.	2. Упражнения со скакалкой.
15. Совершенствование техники прямых ударов в перчатках.	3. Бой с тенью.
16. Защиты отклонами.	4. Имитация боевых действий.

17. Контратаки одиночными ударами.	
18. Повторные и двойные удары в голову.	
19. Финты и ложные действия.	
20. Комбинации из 3-4 прямых ударов.	
21. Защиты отходом и уходом.	
22. Защита «сайдстеп».	
23. Условные бои.	
24. Защиты уклонами.	
25. Контратаки двойными ударами.	
26. Контратаки сериями ударов.	
27. Удары снизу и защиты от них.	
28. Комбинации из ударов снизу и прямых ударов.	

**Этап начальной подготовки 2-го года обучения**

<b>Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера</b>	<b>ОФП</b>
Упражнения в учебной стойке.	1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения в боевой стойке.	2. Силовая подготовка.
3. Техника передвижений.	3. Упражнения с предметами.
4. Одиночные прямые удары.	4. Упражнения на расслабление.
5. Защиты при помощи рук.	5. Гимнастика и акробатика.
6. Защиты при помощи туловища.	6. Плавание.
7. Защиты при помощи ног.	7. Эстафеты и подвижные игры.
8. Одиночные удары снизу.	8. Спортивные игры.
9. Одиночные удары сбоку.	10. Растягивание
10. Повторные и двойные удары.	11. Легкая атлетика.
11. Комбинированные защиты.	<b>СФП</b>
12. Защиты нырками.	1. Упражнения с набивными мячами
13. Простые контратаки.	2. Упражнения с теннисными мячами.
14. Встречные контратаки.	3. Упражнения на боксерских снарядах.

15.Комбинированные контратаки.	4. Удары с отягощением.
16.Боевые дистанции.	5.Упражнения со скакалкой.
	6.Бой с тенью.
	7. Имитация боксерской техники.

### Этап начальной подготовки 3-й года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера	ОФП
1Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико- тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.	1. Общеразвивающие упражнения.
2. Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов.	2.Силовая подготовка.
3.Встречные контратаки.	3 .Растягивание.
4.Ответные контратаки.	4.Упражнения с предметами
5.Удары снизу и защиты от них.	5. Упражнения на расслабление.
6.Удары сбоку и защиты от них.	6. Гимнастика и акробатика.
7.Комбинации ударов (простые).	7. Эстафеты и подвижные игры.
8.Комбинации ударов (сложные).	8 Спортивные игры.
9.Защиты.	9. Упражнения для коррекции зрения.
10.Передвижения.	10. Дыхательная гимнастика
11.Ближний бой. Вход, выход. Развитие.	11 . Легкая атлетика.
12.Защита сближением.	<b>СФП</b>
	1. Упражнения с набивными мячами.
13. Простые атаки и контратаки. Повторные	2. Упражнения с отягощением.
14. Условные бои.	3. Упражнения с теннисными мячами.
15. Вольные бои и спарринги.	4. Упражнения с кувалдой.
	5. Упражнения со скакалкой.
	6. Бой с тенью.
	7. Имитация боксерской техники.
	8. Упражнения на боксерских снарядах.

### Тренировочный этап (период базовой подготовки)- 1год обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера	ОФП
1. Совершенствование ранее изученных технических действий.	
2.Одиночные, прямые, боковые удары снизу.	1 . Общеразвивающие упражнения.
3.Защиты при помощи рук.	2. Силовая подготовка.
4.Защиты при помощи туловища.	3. Гимнастика. Акробатика.
5.Защиты при помощи ног.	4. Упражнения с предметами.

6.Защита разрывом дистанции.	5. Растягивание.
7.Защита сближением.	6. Коррекция зрения.
8.Ближний бой.	7. Дыхательная гимнастика.
9.Передвижения.	8. Упражнения на расслабление.
Ю.Простые атаки. Контратаки.	9. Подвижные и спортивные игры.
10.Сложные атаки.	10. Легкая атлетика.
12.Повторные контратаки. Встречные контратаки.	
	<b>СФП</b>
13.Условные бои.	1. Упражнения на снарядах.
14.Вольные бои и спарринги.	2. Упражнения с кувалдой.
	3. Упражнения со скакалкой.
	4. Бой с тенью.
	5. Упражнения с теннисными мячами.
	6. Упражнения с набивными мячами.
	7. Упражнения с отягощением.
	8. Имитация боксерской техники.

**Тренировочный этап (период базовой подготовки)- 2- год обучения**

<b>Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера</b>	<b>ОФП</b>
1. Простые атаки и контратаки.	1. Легкая атлетика.
2.Сложные атаки.	2. Силовая подготовка.
3.Повторные атаки.	3. Гимнастика. Акробатика.
4.Отработка различных комбинаций ударов.	4. Общеразвивающие упражнения.
5. Простые защиты.	5.Упражнения с предметами.
6. Комбинированные защиты.	6.Растягивание.
7. Передвижения.	7.Коррекция зрения.
8. Тактика боя, различные манеры ведения.	8.Дыхательная гимнастика.
9. Ближний бой.	9.Спортивные и подвижные игры.
10. Встречные контратаки. Ответные контратаки.	10.Плавание.
	<b>СФП</b>
11. Условные бои.	1 .Упражнения на снарядах.
12. Вольные бои и спарринги.	2.Упражнения с кувалдой.
	3.Бой с тенью.
	4.Упражнения с теннисными мячами
	5.Упражнения с набивными мячами.
	6.Упражнения с отягощением.
	7.Имитация боксерской техники.

**Тренировочный этап (период спортивной специализации) 3-4-го годов обучения**

<b>Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера</b>	<b>ОФП</b>
1. Простые атаки.	1. Легкая атлетика.
2. Сложные атаки.	2. Силовая подготовка.
3. Повторные атаки.	3. Гимнастика, акробатика.
4. Ответные контратаки.	4. Общеразвивающие упражнения.
5. Встречные контратаки.	5. Упражнения с предметами.
6. Ближний бой.	6. Растягивание.
7. Защиты.	7. Коррекция зрения.
8. Передвижения.	8. Дыхательная гимнастика.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.	9. Спортивные и подвижные игры.
10. Индивидуальная отработка различных комбинаций.	<b>СФП</b>
	1. Упражнения на снарядах.
11. Вольные бои и спарринги. Условные бои.	2. Упражнения со скакалкой.
12. Простые атаки.	3. Бой с тенью.
	4. Упражнения с набивными мячами.
	5. Упражнения с теннисными мячами.
	6. Упражнения с отягощением.
	7. Имитация боксерской техники.

### Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения

<b>Изучение и совершенствование технико-тактических действий тайского боксера</b>	<b>ОФП</b>
1. Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции	1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции	2. Силовая подготовка.
3. Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции	3. Гимнастика, акробатика.
4. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.	4. Упражнения с предметами
5. Совершенствование целостных наступательных и оборонительных действий, необходимых в бою с боксерами, различных манер ведения боя	5. Растягивание.
6. Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления	6. Коррекция зрения.
	7. Дыхательная гимнастика.
	8. Спортивные и подвижные игры.
	9. Легкая атлетика.
	<b>СФП</b>

	1. Упражнения на снарядах.
	2. Упражнения со скакалкой.
	3. Бой с тенью.
	4. Упражнения с набивными мячами.
	5. Упражнения с теннисными мячами.
	6. Упражнения с отягощением.
	7. Имитация боксерской техники.

### **3.3.2. Теоритическая подготовка**

Теоритическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить тайского боксера осмысливать и

анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тайских боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тайских боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тайскому боксу.

Теоритическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайский боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общим, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тайских боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах на этапах тренировочной подготовки учебный теоритический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоритической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства теоритическая подготовка так же проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, которая органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоритические знания имеют определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### План теоритической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период обучения
1.	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, воли, жизненно важных умений, навыков и организованности.	ЭНП, ТЭ
2.	Гигиена тайского боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	ЭНП, ТЭ
4.	Зарождение и история развития тайского бокса	История тайского бокса	ЭНП, ТЭ
5.	Правила и организация соревнований по тайскому боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	ЭНП, ТЭ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	ЭНП, ТЭ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цели, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль	ТЭ, ССМ

		спортивного режима и питания	
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	ТЭ, ССМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТЭ, ССМ
10.	Анализ соревновательной деятельности тайских боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	ТЭ, ССМ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ТЭ, ССМ

### 3.3.3. Соревновательная подготовка

Соревнования по тайскому боксу решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров-преподавателей. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков тайского бокса, который в обычных условиях тренировочной работы невозможен. На первом году обучения в конце учебного года проводятся соревнования внутри группы. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ринге, но и вне ринга, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у тайского боксера таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

### Регламент поединка

Возраст	Формула боя
Юноши 12-14 лет	3 раунда по 1 минуте
	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет	3 раунда по 1 минуте
	3 раунда по 1,5 минуты
	3 раунда по 2 минуты
Юноши	3 раунда по 1,5 минуты
	3 раунда по 2 минуты
	4 раунда по 2 минуты

### Выполнение разрядных нормативов.

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
Разряд	3 юношеский разряд	2 юношеский разряд	1 юношеский разряд	3 спортивный разряд	2,1 спортивный разряд

### 3.3.4. Медико-восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов; комплекс

фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юноши спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юноши спортсмена. В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование учащихся проходят в начале и в конце учебного года. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико - биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### 3.3.5. План антидопинговых мероприятий

#### План антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные Программы	

### **3.3.6 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся должны научиться вместе, с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей

урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **3.4.Предметная область «Другие виды спорта»**

#### **3.4.1.Другие виды спорта – футбол, баскетбол.**

Развитие специфических физических качеств в тайском боксе средствами других видов спорта. Скорость, реакция, ловкость, выносливость - футбол, баскетбол - ловкость, координация, быстрота, скорость, выносливость - легкая атлетика и лыжные гонки, вестибулярная устойчивость.

Футбол. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки по структуре удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Обманные движения при игре в баскетбол, уклоны от прямых ударов, броски мяча в кольцо, вырабатывает чувство движения.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Оценка степени освоения Программы учащимися**

Оценка степени освоения Программы учащимися аттестация включает нормативы:

- контрольные (аттестация на начало учебного года);
- промежуточные (промежуточная аттестация);
- контрольно-переводные (итоговая аттестация).

Для зачисления на следующий этап подготовки спортсмены должны сдать контрольные, промежуточные, итоговые нормативы, которые составляют:

- на этапе начальной подготовки – не менее 70%;
- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – не менее 80%;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – не менее 90%;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не менее 100%.

Итоговая аттестация в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства включает не только сдачу практических нормативов, но и тестирование по избранному виду спорту.

Нормативы  
сдачи контрольных, промежуточных, контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП  
Отделение «Тайский бокс»

Группа этап начальной подготовки -1 года обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжок и на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжиман ия в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разря д	Отметка о переводе
					девушк и	юнош и	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши	50	9.9		1	Не менее 3.0м	Не менее 3.0м	25	20				
	девушки	65	10.4	4				20					
промежуточные	юноши	60	9.4		2	Не менее 3.5м	Не менее 3.5м	37	25				
	девушки	70	10.0	6				33					
переводные	юноши	80	8.6		3	Не менее 5.0м	Не менее 5.0м	30	30				
	девушки	100	9.1	18				25					
% сдачи нормативов													

## Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа этап начальной подготовки -2 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжок и на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжиман ия в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разряд	Отметка о переводе
					девушк и	юнош и	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши	50	9.7		2	Не менее 3.5м	Не менее 3.5м	37	40				
	девушки	65	10.1	4				32					
промежуточные	юноши	60	9.4		3	Не менее 3.8м	Не менее 3.8м	37	43				
	девушки	75	9.9	8				32					
контрольно- переводные	юноши	80	8.5		6	Не менее 5.7м	Не менее 5.7м	42	45				
	девушки	90	8.9	19				37					
% сдачи													

нормативов													
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа этап начальной подготовки - 3 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжк и на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжимани я в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разря д	Отметка о переводе
					девушки	юнош и	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши	70	9.7		3	Не менее 3.8м	Не менее 3.8м	40	45				
	девушки	95	10.1	4				35					
промежуточные	юноши	80	9.5		4	Не	Не	40	47				

	девушки	105	9.6	10		менее 4.0м	менее 4.0м	35				
(переводные)	юноши	100	8.5		7	Не	Не	44	50			
	девушки	120	8.9	20		менее 6.0м	менее 6.0м	38				
% сдачи нормативов												

## Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа тренировочный этап (базовой подготовки)-1 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжки на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжимани я в упоре лежа(раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разря д	Отметка о переводе
					девушки.	юноши.	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши		105	9.3		4	Не менее 4.0м	Не менее 4.0м	45	50			
	девушки		100	10.0	8				35				
промежуточные	юноши		107	9.0		5	Не менее 4.3м	Не менее 4.3м	47	52			
	девушки		103	9.4	12				37				
переводные	юноши		120	8.5		10	Не менее 5.0м	Не менее 5.0м	55	55			
	девушки		120	8.9	25				45				
% сдачи нормативов													

## Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа тренировочный этап (базовой подготовки) -2 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжки на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжимани я в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разряд	Отметка о переводе
					девушки	юноши.	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши		115	9.0		5	Не	Не	55	55			
	девушки		110	9.9	20		менее 4.0м	менее 4.0м	37				
промежуточные	юноши		117	8.8		6	Не	Не	57	57			
	девушки		105	9.2	24		менее 4.5м	менее 4.5м	40				
контрольно- переводные	юноши		125	8.0		14	Не	Не	60	60			
	девушки		125	8.7	35		менее 6.0м	менее 6.0м	47				
% сдачи нормативов													

### Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа тренировочный этап - (период спортивной специализации) - 3 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжки на скакалке за 1 мин	Челночны й бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжимания в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разря д	Отметка о перевосе
					девушки	юноши.	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши		120	8.6		7	Не менее 4.5м	Не менее 4.5м	60	60			
	девушки		115	9.7	25				40				
промежуточные	юноши		125	8.4		8	Не менее 5.0м	Не менее 5.0м	63	63			
	девушки		120	9.1	20				43				

контрольно-переводные	юноши	135	7.7		18	Не	Не	75	65			
	девушки	135	8.5	40		менее 6.0м	менее 6.0м	50				
% сдачи нормативов												

### Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа тренировочный этап - (период спортивной специализации) 4-й год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжки на скакалке за 1 мин	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)		Толчок набивного мяча 3 кг. (м)		Отжимания в упоре лежа(раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разряд	Отметка о переводе
					девушки	юноши	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные		юноши	127	8.0		12	Не	Не	65	63			

	девушки	122	8.9	3		менее 4.7м	менее 4.7м	45				
промежуточные	юноши	130	7.9		14	Не	Не	65	65			
	девушки	130	8.7	4		менее 5.0м	менее 5.0м	45				
Контрольно - переводные	юноши	140	7.7		22	Не	Не	75	67			
	девушки	140	8.5	8		менее 6.0м	менее 6.0м	50				
% сдачи нормативов												

### Нормативы

сдачи контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП

Группа этап совершенствования спортивного мастерства-1 год обучения

№	Ф.И.О.	Возраст	Прыжки на скакалке	Челночный бег (м)	Подтягивание (раз)	Толчок набивного мяча 3 кг. (м)	Отжимани я в упоре лежа (раз)	Удары прямые за 15 сек	%	Разря д	Отметка о переводе
---	--------	---------	--------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---	------------	-----------------------

			за 1 мин		девушки	юнош и	правая	левая					
1													
2													
3													
контрольные	юноши	130	8.2			7	Не менее 4.8м	Не менее 4.8м	60	65			
	девушки	120	9.7		2				40				
промежуточные	юноши	140	7.6			14	Не менее 5.1м	Не менее 5.1м	65	67			
	девушки	140	8.7		4				45				
Итоговая аттестация	юноши	150	7.3			20	Не менее 6.5м	Не менее 6.5м	75	70			
	девушки	150	8.4		7				50				
% сдачи нормативов													

**Нормативы для оценки результатов освоения теоритического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики бокса (10 контрольных вопросов)	не менее 8-х правильных ответов

**Вопросы для тестирования по физической культуре.**

№ п/п	Содержание вопроса	Ответы
1.	Под физической культурой понимается:	<b>1. часть культуры общества и человека;</b> 2. процесс развития физических способностей; 3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; 4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2.	Результатом физической подготовки является:	1. физическое развитие; 2. физическое совершенство; <b>3. физическая подготовленность;</b> 4. способность правильно выполнять двигательные действия
3.	Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?	<b>1. 1908 год в Лондоне;</b> 2. 1912 год в Стокгольме; 3. 1952 год в Хельсинки; 4. 1928 год в Амстердаме
4.	Солнечные ванны лучше всего принимать:	1. с 12 до 16 часов дня; <b>2. до 12 и после 16 часов дня;</b> 3. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности; 4. с 10 до 14 часов.
5.	К спортивным единоборствам относятся:	<b>1. борьба, тайский бокс, фехтование;</b> 2. баскетбол, волейбол, футбол; 3. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

		4. бокс, гольф, дзюдо.
6.	Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?	1. 1516 год в Германии; 2. 1850 год в Англии; <b>3. 1896 год в Греции;</b> 4. 1869 год во Франции.
7.	Главной причиной нарушения осанки является:	1. малоподвижный образ жизни; <b>2. слабость мышц спины;</b> 3. привычка носить сумку на одном плече; 4. долгое пребывание в положении сидя за партой.
8.	Профилактика нарушений осанки осуществляется при:	1. скоростных упражнениях; 2. упражнениях «на гибкость»; <b>3. силовых упражнениях;</b> 4. упражнениях на «выносливость».
9.	Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?	1. НХЛ; 2. НБА; <b>3. МОК;</b> 4. УЕФА.
10.	Что определяет техника безопасности?	1. навыки знаний физических упражнений без травм; <b>2. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;</b> 3. правильное выполнение упражнений; 4. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
11.	Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:	1. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье; 2. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение; 3. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье; <b>4. придать пострадавшему горизонтальное</b>

		<b>положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.</b>
12.	Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?	<b>1. 42 км 195 м;</b> 2. 32 км 195 м; 1. 50 км 195 м; Г) 45 км 195 м.
13.	Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?	1. Жан Жак Руссо; 2. Хуан Антонио Самаранч; <b>3. Пьер де Кубертен;</b> 4. Ян Амос Каменский.
14.	Что такое адаптация?	<b>1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;</b> 2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; 3. процесс восстановления; 4. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.
15.	Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?	<b>1.60-80;</b> 2. 70-90; 3.75-85; 4. 50-70.

**Вопросы для тестирования по избранному виду спорта**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание вопроса</b>	<b>Ответы</b>
1.	Появление тайского бокса как вида спорта	1. 1912г. 2. 1919г. <b>3. 1921г.</b>
2.	Когда введены правила, по которым бой ведется на ринге, в перчатках, по раундам и по категориям?	1. 1948г. 2. 1950г. 3. 1955г. 4.1957г.
3.	В каком году в Таиланде начали проводить любительские соревнования по «муай –тай».	1. 1969 г. <b>2. 1971 г.</b> 3. 1975 г.

		4. 1978 г.
4.	К каким подгруппам активно-двигательной деятельности относится тайский бокс?	1. <b>единоборства</b> 2. скоростно-силовые 3. многоборье 4. циклические
5.	В каком году были изданы первые правила по боксу?	1. 1732 г. 2. <b>1743 г.</b> 3. 1748 г. 4. 1752 г.
6.	В каком стали проводить чемпионаты мира среди любителей по тайскому боксу	1. 1989г. 2. 1991г. 3. <b>1994 г.</b> 4. 1996г.
7.	Когда были утверждены первые правила в России по тайскому боксу	1. 1989г. 2. 1991г. 3. 1996 г. 4. <b>1998г.</b>
8.	Какие размеры имеет стандартный ринг для проведения крупных соревнований?	1. 5м x 5м 2. <b>6м x 6м</b> 3. 7м x 7м 4. 8м x 8м
9.	По какой команде рефери должен остановить бой	1. "ЙЭК" 2. "ЙУТ" 3. <b>"ЧОК"</b>
10.	Какой материал применяется для набивки современных боксерских перчаток?	1. конский волос 2. <b>поролон</b> 3. губка 4. крошка

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10, с. 2–8
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
13. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
14. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

### 5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по тайскому боксу.
2. Чемпионат мира по тайскому боксу.

### 5.3.Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт федерации тайского бокса России - <http://rmtf.ru>
- 2.Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
- 5.Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
6. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>

### 6.1. История развития тайского бокса



Уже в 13 в. на территории современного Таиланда существовало искусство боя голыми руками и ногами – май си сок. Позже, с образованием государства Аютия (Сиам), появилось новое боевое искусство – пахуют (букв. «многосторонний бой»), которое со временем стали также называть «муай-тай». *Муай-тай* получил широкое распространение в Аютии.

Выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Муай-тай в обязательном порядке обучались принцы крови и аристократы. Долгое время он развивался как система жесткого рукопашного боя. Воин, овладевший приемами *муай-тай*, мог успешно продолжать бой, даже лишившись оружия. Легендарный воин Най Кхам Том считается «покровителем» *тайского бокса*. Во время войны с Бирмой в 1774 он попал в плен.

У бирманцев существовало собственное боевое искусство – парму. Король Бирмы Мангра решил устроить поединок между *тайскими боксерами* и мастерами парму, чтобы выяснить, какое искусство сильнее. Най Кхам Том один сражался по очереди с десятью бирманскими мастерами без перерыва. Победив во всех десяти поединках, он получил свободу и вернулся домой национальным героем. До сих пор ежегодно 17 марта в Таиланде отмечается «боксерская ночь»: по всей стране проводятся бои в честь легендарного воина.

В 1788 представители *муай-тай* впервые встретились на ринге с европейцами. Два мастера французского бокса, путешествовавшие по Таиланду, попросили у тайского короля разрешения провести поединок с местными бойцами. Старший инструктор министерства обороны Таиланда мастер Муэн План принял вызов и победил обоих соперников.

Таиланд принимал участие в Первой мировой войне на стороне Антанты. Именно в это время информация о *тайском боксе* начала широко проникать в Европу. Плохо вооруженные тайцы произвели большое впечатление на союзников-европейцев своей физической подготовкой и превосходными навыками рукопашного боя.

В 1921, во время правления короля Рамы VI, *муай-тай* стал развиваться как вид спорта. Генерал Прайя Нонсен Сурендра Панди по поручению короля организовал на территории одного из колледжей Бангкока центр изучения *муай-тай*. В 1929 были приняты «модернизированные» правила. (*Муай-тай* и сейчас

считается одним из самых жестких боевых искусств, а в те времена смерть или тяжелые увечья бойца во время поединка были обычным делом).

Земляные площадки заменили на ринг размерами 6х6 метров, огражденный канатами. Время поединка ограничивалось 5 раундами по 3 минуты с минутными перерывами (прежде поединок продолжался до тех пор, пока кто-то из противников не терял способность продолжать бой). Вместо традиционных кожаных ремней, которыми бойцы бинтовали руки, вводились боксерские перчатки. Защита ног не предусматривалась, но правилами разрешалось бинтовать голень и подъем стопы. Были введены 7 весовых категорий (прежде деления на весовые категории *муай-тай* не существовало).

В середине 1960-х годов в Европе и США начался подлинный бум *тайского бокса*. Именно тогда представители *муай-тай* предложили представителям других *боевых искусств* сразиться с ними. Вызов приняли мастера Кекушинкай-карате. Исторический матч состоялся 17 февраля 1966 в Бангкоке. С каждой стороны участвовало по 3 спортсмена. Матч закончился со счетом 2:1 в пользу мастеров Кекушинкай-карате. Тем не менее они по достоинству оценили *муай-тай* и взяли на вооружение некоторые его элементы.

В 1984 была создана Международная любительская федерация *тайского бокса* (ИАМТФ). На сегодняшний день в нее входят региональные организации более 70 стран, это самое крупное из любительских объединений *муай-тай*. Параллельно действуют организации, проводящие профессиональные бои. С ростом популярности *муай-тай* во всем мире многие профессиональные лиги *кикбоксинга* переключились на тайский бокс и его европейскую разновидность – тайкикбоксинг.

Семикратный чемпион мира по фул-контакту и известный актер Чак Норрис называет *муай-тай* «спортом 21 века». В настоящее время предпринимаются шаги для признания его *олимпийским видом спорта*.

**Техника, подготовка и поединки в муай-тай.** *Муай-тай* считается одним из самых жестких боевых искусств. Его техника позволяет одинаково успешно вести бой на дальней, средней и ближней дистанции. Но наиболее опасны бойцы *муай-тай* на средней дистанции и в ближнем бою. «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу» – гласит один из основных принципов тайского бокса. Именно в ближнем бою колени и локти представляют наибольшую опасность для противника. Еще один «фирменный» прием *муай-тай* – лоуик (круговой удар голенью по бедрам).

Вообще использование в качестве ударной поверхности не подъема стопы (как в большинстве других единоборств), а голени является одной из характерных особенностей *муай-тай*. Для «набивки» голени разработаны специальные упражнения: удары по стволам пальмовых деревьев, по мешкам с песком, «накатка» граненой палочкой – с последующей обработкой голени специальными мазями. После такой «набивки» боец *муай-тай* может ударом ноги сломать бейсбольную биту. С помощью голени блокируются и лоуики противника. Большое внимание в *тайском боксе* уделяется также «набивке» корпуса, растяжке, развитию выносливости.

Техника рук в *муай-тай* внешне напоминает технику «европейского» бокса, но отличается большим разнообразием.

В отличие от других *восточных единоборств*, в *тайском боксе* нет формальных комплексов (как, например, ката в *карате*), но имеются так называемые «движения трех шагов» (ян саам кхум) – короткие

связки, состоящие из базовых движений, которые в процессе тренировок доводятся до автоматизма. Большинство используемых в *тайском боксе* комбинаций и приемов известно еще с тех времен, когда это искусство носило название «пахуют». Всего таких базовых комбинаций 30:15 основных (маэ май) и 15 дополнительных (лук май).

**В муай-тай существует два стиля:**

- **Муай лак** (букв. «твердый бой») сейчас встречается редко. Раньше этот стиль был распространен в деревнях. Муай лак – это твердая, устойчивая позиция бойца, мощная защита, медленные перемещения. Действия построены на контратаках, бой в основном ведется на ближней дистанции.

- **Муай киеу** (букв. «щегольский бой») построен на финтах, уходах, обманных движениях, боец постоянно перемещается. При этом на жесткости боя специфика муай киеу никак не отражается.

**Искусство работы с оружием в муай-тай** называется «краба-крабонг» (мечи и палки) и сформировалось, в первую очередь, на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя. Первая школа краба, крабонг, открытая еще в 14 в., – буддхай-саван – функционирует до сих пор. Традиционное оружие тайцев – дааб – представляет собой тяжелый двуручный меч средней длины и используется как одиночное и парное оружие. Также в боевой арсенал *муай-тай* входят: алебарда «нгоу», копьё «тхуан», множество палок и кинжалов, а также метательные ножи, лук «тхану» и арбалет «наа май».

**Схватке в муай-тай предшествует танец** рам-муай. Это не только дань древней традиции, но и своеобразная физическая разминка, а также психологическая подготовка бойца перед поединком. (По исполнению рам-муай можно определить, к какой школе он принадлежит и какой технике отдает предпочтение). Перед схваткой соперники медитируют. Поединок проходит под традиционную музыку уай-кру, задающую ритм боя. Считается, что звуки инструментов наделены магическими свойствами.

В Европе и Америке уай кру и рам муай не обязательны. Евротайбокс (или тайкикбоксинг) отличается от классического *муай-тай* и правилами: в нем запрещены удары локтями в голову, длительные захваты, а в некоторых случаях и удары коленями. Такой адаптированный вариант *муай-тай* стал со временем одним из семи направлений *кикбоксинга*. Кроме того, в Европе и Америке практически не уделяется внимание работе с оружием.

**Униформа тайского боксера** – тайские шорты шорты, ритуальная повязка на голове (на время боя она отдается тренеру) и боксерские перчатки. Раньше для защиты использовались раковины моллюсков, сейчас – стандартные паховые раковины.

## **История развития тайского бокса в России**

Точкой отсчета развития тайского бокса в России считается 1992 год, когда по инициативе Олега Терехова (Новосибирск), Сергея Весловского (г. Курган) и Сергея Заяшникова (г. Новосибирск) была создана профессиональная Российская Лига муай тай (РЛМТ). Президентом РЛМТ стал Олег Терехов. Сергей Весловский занимался тренерской работой, Олег Терехов организовывал проведение профессиональных турниров. Благодаря упорству и огромной энергии тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать большое число поклонников.

22 ноября 1992 года в Новосибирске проходит первый профессиональный турнир с участием тайбоксеров Новосибирска и Кургана. Для дальнейшего развития тайского бокса стало необходимым сотрудничество с международными организациями.

В 1993 году было налажено сотрудничество между руководством Федерации кикбоксинга России и Любительской ассоциацией муай тай Таиланда. Весной того же года команда, составленная из кикбоксеров России приняла участие в международном любительском турнире в г. Ялта.

В октябре 1993 года в Челябинске во время проведения чемпионата Азии по кикбоксингу Федерация кикбоксинга России проводит 2 профессиональных боя с участием тайбоксеров Таиланда и России.

В декабре 1994 года Международная федерация любительского Муай тай (IFMA) организовала первый Кубок Короля среди любителей. Здесь объединила чемпионат мира и кубок короля. Трое из четырех спортсменов РЛМТ, принявших участие в чемпионате, поднялись на пьедестал почета («Золото»: +91 кг – Сергей Митяев (Новосибирск, тренер В. Кремнев), «Серебро»: 63,5кг – Габиб Габибов (Махачкала, тренер З. Зайналбеков, «Бронза»: 71 кг- Максим Пичугин (Новосибирск, тренер А. Малахов, С. Стафеев). В феврале 1995 г. РЛМТ становится членом WMC (штаб-квартира в г. Бангкок, Таиланд).

В конце 1995 – начале 1996 года одновременно создаются сразу 2 общероссийские организации тайского бокса – Федерация тайского бокса России и Ассоциация тайского бокса России. АТБР проводит в Челябинске сразу 2 всероссийских турнира, формирует команду для участия во втором чемпионате мира, который проходит в марте 1996 года. Четверо российских тайбоксеров – Олег Петровский (Прокопьевск), Виталий Ильин (Прокопьевск), Александр Ушаков (Новосибирск) и Абдулнасыр Меджидов (Махачкала) – завоевывают «серебряные» медали. Успехи российских тайбоксеров на международной арене еще больше подхлестнули интерес к

тайскому боксу. Растущая популярность этого вида спорта – более 50 клубов по стране – требовала перехода на новый уровень, от частных профессиональных версий к государственному признанию. Как следствие, в декабре 1995г. на базе РЛИМТ была создана Федерация тайского бокса России (ФТБР), президентом которой был избран Жуков Сергей Владимирович, а Заяшников Сергей Иванович стал ее вице-президентом. Начался новый этап развития.

В 1996 году тайский бокс был признан в России официальным видом спорта. Федерация (ФТБР) была признана Олимпийским комитетом России. Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму, по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации. Уже в сентябре 1996г. делегация ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организации IАМТР, а президент ФТБР Сергей Жуков стал официальным представителем России в этой организации.

Первый громкий успех российских тайбоксеров не заставил себя долго ждать. В 1998 году в Испании на впервые организованном чемпионате Европы среди 32 двух стран национальная сборная команда России заняла 1-е общекомандное место. Среди победителей – Абдулах Гусниев (Дагестан, Махачкала), Абдулнасыр Меджидов (Дагестан, Махачкала). В 2000 году чемпионами Европы становятся Григорий Дрозд (Кемеровская область, Прокопьевск), и Сергей Маткин (Челябинск).

Чемпионат Европы 2008 (Польша) – 1-е общекомандное место.

Чемпионат Европы 2009 (Латвия) – 1-е общекомандное место.

Чемпионат Европы 2010 (Италия) – 1-е общекомандное место.

Чемпионат Европы 2011 (Турция) – 3-е общекомандное место.

С тех пор на международных соревнованиях по тайскому боксу – чемпионатах и Кубках мира и Европы – сборная команда России неизменно входит в тройку призеров в общекомандном зачете. Ведущими спортсменами России на сегодняшний день являются представители Кемеровской области и республики Дагестан.

Один из крупных и старейших центров развития тайского бокса в России – республика Дагестан. За свою шестнадцатилетнюю историю тайский бокс в Дагестане прошёл по-настоящему эволюционный путь. У истоков этого вида спорта в Дагестане стоял Зайналбеков Зайналбек (Заслуженный тренер России по тайскому боксу. Развитие муай тай в Дагестане получил на базе кикбоксинга. Сейчас активную тренерскую деятельность ведет Меджидов Абдулнасыр (Заслуженный мастер спорта по тайскому боксу, бронзовый призер и победитель чемпионатов мира, чемпион Европы, серебряный призер чемпионата Европы, чемпион России (1996-1999), лучший боец России по тайскому боксу по номинации ФТБР/РЛИМТ в 1999 году.

настоящим успехом Меджидова как тренера, стало «золото» его воспитанника Зайналабина Магомедова на чемпионате мира - 2010. В 2009 году республика Дагестан впервые принимала чемпионат России по тайскому боксу. На этих соревнованиях сборная Дагестана «отобрала» титул у спортсменов Кузбасса. Но на следующем чемпионате России в 2010 году кузбасские тайбоксеры вновь вернули себе титул чемпионов страны.

На высочайшем уровне развит тайский бокс в Кузбассе. Кузбасская «школа» муай тай – настоящая кузница спортивных талантов. Ведь именно кузбасские тайбоксеры на сегодня являются одними из лучших спортсменов, и из любителей вырастают настоящие звезды мирового тайского бокса (к примеру, многократный чемпион мира и Европы Артем Левин). Тренируют спортсменов 3 Заслуженных тренера России: Виталий Ильин, Сергей Куимов, Виталий Миллер.

Развитием и становлением муай тай в Кузбассе занимается Федерация тайского бокса Кузбасса, образованная в 2003 году. Председатель Федерации – Бусыгин Сергей Юрьевич. Федерацией тайского бокса Кузбасса организовано и проведено на территории Кузбасса:

- в 2003 г. – первенство России среди молодежи и юношей;
- в 2004 г. – чемпионат и первенство Сибирского Федерального округа;
- в 2004 г. – чемпионат России;

С 2008 года в Кузбассе проводятся Всероссийские соревнования по тайскому боксу в рамках программы «Спорт против наркотиков». Ежегодно с 2003 г. проводятся международные профессиональные турниры за Кубок ЗАО «Стройсервис» с приглашением спортсменов из Таиланда, Казахстана, Дании, Украины, Голландии и др. В рамках этих турниров не раз организовывались бои за профессиональные титулы интерконтинентального чемпиона по версии WMC, которые в упорной борьбе завоевывали спортсмены из Кузбасса: Макеев Станислав, Левин Артем, Морев Александр. Кузбасские тайбоксеры – костяк сборной команды страны, которая успешно выступает на российских и международных турнирах. Например, на чемпионате Европы по тайскому боксу в Анталии (Турция, 2011) из 14 российских спортсменов 7 – родом из Кемеровской области. За всю историю развития тайского бокса в Кузбассе было подготовлено 2 Заслуженных мастера спорта России, 16 Мастеров спорта России международного класса, более 30 Мастеров спорта России.

Такой успех стал возможен благодаря многолетнему сотрудничеству с генеральным спонсором – компанией ЗАО «Стройсервис». С 2010 года ЗАО «Стройсервис» стал официальным спонсором Федерации тайского бокса России, что дало новый импульс развитию тайского бокса на всей территории России.

На сегодняшний день Федерацией тайского бокса России проделана огромная работа по развитию и становлению тайского бокса в нашей стране. Открываются новые клубы, залы для занятий муай тай, все больше молодежи привлекается в этот вид спорта. Спортсмены имеют возможность не только тренироваться в комфортных и оборудованных залах, но и выезжать на учебно-тренировочные сборы за границу, в частности, на родину муай тай – Таиланд.

В 2007 году два кузбасских тайбоксеры побывали на государственном приеме в Кремле. Артем Левин и Станислав Макеев были приглашены на торжественную встречу президента России Владимира Путина и Королевы Таиланда Сирикит. Прием был посвящен 110-летию отношений между двумя странами. Левин и Макеев – как действующие чемпионы мира по тайскому боксу – известны не только в России. В Таиланде, где муай тай сродни культуре, сильнейшие тайбоксеры планеты столь же популярны, как члены королевской семьи.

Ежегодно Федерация тайского бокса России проводит спортивные соревнования всероссийского уровня – первенство России, чемпионат России, Кубок России. Лучшие спортсмены Федерации, пройдя отбор на российском уровне, участвуют в международных соревнованиях – первенствах и чемпионатах Европы и мира.

В 2008 году в Пусане (Южная Корея) состоялись IV Всемирные игры TAFISA «Спорт для всех» под патронатом МОК и ЮНЕСКО. Делегации из 73 стран мира представили 2 500 участников. В копилке российской сборной больше всего медалей различного достоинства: тринадцать, среди которых 3 золотых, 6 серебряных и 4 бронзовые. 3 золотые медали на счету кузбассовцев – Игорь Петров, Семен Шелепов.

В 2010 году в Пекине прошли Первые Всемирные Игры Боевых Искусств под эгидой международной организации «Спортаккорд» и под патронатом МОК. В соревнованиях по тайскому боксу приняли участие 5 российских спортсменов, четверо из которых стали обладателями медалей («золото» – Артем Левин, «серебро» – Артем Вахитов, «бронза» – Гарик Калашян и Игорь Петров.) Президент России Дмитрий Медведев лично поздравил российских победителей и призеров в Китае и пообещал господдержку. Сегодня Федерация тайского бокса России представляет собой успешно и целенаправленно действующую организацию.

В 2009 году ФТБР возглавил Путилин Дмитрий Александрович. Как президент ФТБР, Дмитрий Александрович руководит работой Федерации, представляет Федерацию в государственных органах и организациях и иных организациях различных организационно-правовых форм и форм собственности.

Исполнительный директор – Денисов Антон Сергеевич.

Развитие тайского бокса осуществляется по территориям: Центральная зона (Вице-президент Виноградов Максим),

Южная зона (Вице-президент Меджидов Абдулнасыр),  
Урало-Приволжская зона (Вице-президент Терехов Олег),  
зона Сибири и Дальнего Востока (Вице-президент Бусыгин Сергей).

Вице-президенты осуществляют обеспечение развития тайского бокса. Координируют работу региональных федераций, координируют проведение соревнований в своих регионах.

Ведет работу и тренерский совет Федерации, в который входят: главный тренер – Ильин Виталий Юрьевич (Заслуженный тренер России), старший тренер юниорской сборной – Меджидов Абдулнасыр, старший тренер женской сборной – Якимов Алексей Васильевич. В их задачу входит организация методической работы среди тренеров по тайскому боксу, руководство работой тренерского совета Федерации, руководство сборными командами России по тайскому боксу.

Судейство проводимых всероссийских соревнований обеспечивает коллегия судей: Председатель – Жданов Константин (судья IFMA)- Челябинск, зам. председателя по Урало-Приволжской зоне – Мусин Вилен (Судья IFMA)- Уфа, зам. председателя по Сибири и Дальнему Востоку – Куимов Сергей (Судья IFMA)- Прокопьевск, зам. председателя по Югу и Северному Кавказу – Магомедов Мурад (Судья IFMA) – Махачкала, зам. председателя по Центру и Северо-Западу – Смирнов Александр (Судья ВК) – Кстово.

Впервые за всю историю развития тайского бокса в России в Санкт-Петербурге будет проведен чемпионат мира 2012 года по тайскому боксу. А в 2013 году город на Неве примет уже Вторые Всемирные Игры боевых искусств.

Федерация тайского бокса России гордится не только тренерами – профессионалами, по-настоящему увлеченными своим делом, но и спортсменами, которые своими победами на российском и международном уровне прославляют свои регионы, и свою страну.

С р е д и н и х :  
Артем Левин – многократный чемпион Европы и мира, победитель Первых Всемирных Игр боевых искусств, интерконтинентальный чемпион мира по версии WMC, чемпион мира по версии W B C .

Игорь Петров (Мастер спорта России международного класса, чемпион мира, многократный чемпион России, бронзовый призер Кубка мира).  
Джабар Аскеров (чемпион мира по версии TNA, чемпионом мира по тайскому боксу по версии WMC).

Артем Вахитов (чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, финалист Всемирных Игр боевых искусств).

Нельзя не отметить имена тех людей, на энтузиазме которых создавался и держится отечественный тайский бокс:

Заслуженные	тренеры	России:
Зайналбек	Зайналбеков	(Махачкала),
Олег	Терехов	(Челябинск),

Виталий Ильин (Кемерово),

тренеры:

Владимир	Леонович	(Курган),	
Надир Наврузов	и Владислав Мангутов	(Москва),	
Юрий Чухнин	и Александр Ковальчук	(Владимир),	
Белет Айдемиров	и Шихшабек Зайналбеков	(Ростов-на-Дону),	
Владимир	Комлев	(Чайковский),	
Сергей	Селешук	(Челябинск),	
Николай	Сергеев	(Ангарск),	
Дмитрий	Сторожев,	Расул Муртазалиев	(Сочи),
Юрий	Белоусов	(Калининград),	

Олег Зиннер (Ноябрьск) и многие другие.

Не смотря на проделанную работу и впечатляющие результаты, достигнутые в относительно небольшие сроки, сегодня перед Федерацией тайского бокса России стоят не менее серьезные и, одновременно интересные задачи. Сегодня точно ясно одно – тайскому боксу в России быть, и быть с «золотыми» медалями, выдающимися спортсменами, воспитанными не менее выдающимися тренерами.

## **6.2. Удары в тайском боксе**



В тайском боксе можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями.

### Удары кулаками в тайском боксе

Джеб	<b>หมัดตรง</b>	МАТ-ТРОНГ
Хук	<b>หมัดเหวี่ยงสั้น</b>	МАТ-ВИ:АНГ-САН
Свинг	<b>หมัดเหวี่ยงยาว</b>	МАТ-ВИ:АНГ-ЙА:У
Апперкот	<b>หมัดเสย</b>	МАТ-СЁ:Й

### Удары локтями в тайском боксе



Тайский бокс требует уважительного отношения к противнику. Запрещены какие бы то ни было оскорбления до, во время и после схватки

### Удары локтями в тайском боксе

Апперкот локтем	<b>ศอกงัด</b>	CO:K-HI:AT
Выпад вперед	<b>ศอกพุ่ง</b>	CO:K-PI:YHI
Горизонтальный удар	<b>ศอกตัด</b>	CO:K-TAT
Двойной рубящий удар	<b>ศอกกลับคู่</b>	CO:K-KLAP-KHY:
Обратный горизонтальный удар	<b>ศอกเหวี่ยงกลับ</b>	CO:K-VI:ANG-KLAP
Рассекающий удар	<b>ศอกตี</b>	CO:K-TI:
Рубящий удар	<b>ศอกสับ</b>	CO:K-SAP
Удар локтем в прыжке	<b>กระโดดศอก</b>	KRADO:T-CO:K
Удар с разворота	<b>ศอกกลับ</b>	CO:K-KLAP

## **6.3 Требования техники безопасности при занятиях**

### **Общие требования безопасности**

К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. К занятиям допускаются дети с 10 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по тайскому боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

### **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4.Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5.Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2.При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МБОУ ДОД СПО ДЮСШ «Олимпиец», родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончанию занятий**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Экипировка для тайского бокса

□

Тайский бокс – уникальное единоборство, его история насчитывает более 2 тысяч лет. Прародитель муай-тай широко использовался для обучения армии Таиланда. Это эффективное зрелище, соревнования по которому организовывались еще в 10 веке, и азартная игра. Такие бои были дружественными, полностью исключая смерть противника. Постепенно и сами мероприятия перешли в чисто спортивное русло.

30-е годы прошлого века ознаменовались введением новых международных правил, касающихся экипировки и запрещения особо травматичных приемов. Форма для занятий тайским боксом имеет строго определенные параметры, что, впрочем, не мешает ей оставаться оригинальной и стильной, максимально подчеркивающей личностные качества спортсмена. Основное снаряжение: особенности и критерии выбора:



**Перчатки.** Этот неотъемлемый атрибут боксера выбирается по двум основным параметрам: весу и материалу. Размер перчаток определяется по их весу, который измеряется в унциях (для справки: одна унция соответствует 28,35 г). Подбираются они строго в соответствии с весом самого боксера, то есть чем меньше вес спортсмена, тем меньше должен быть и вес боксерских перчаток. Чем тяжелей перчатки, тем меньше в них будут травмироваться руки, так как они лучше гасят удар. Выпускаются перчатки от 4 унций - их вес чуть больше 100 г, в них начинают познавать азы тайского бокса дети до 7 лет. 8-10-унцевые перчатки, как правило, используют

женщины и подростки на соревнованиях. Мужские модели – 12-18-унцевые. При выборе перчаток следует примерить несколько моделей. Желательно проводить примерку с бинтами – в этом случае удастся подобрать максимально комфортную модель. Кожаные – наиболее предпочтительны, они комфортнее и долговечнее. Хорошо «дышит» рука и в моделях из кожзаменителя с ладонями из перфорированной замши или кожи. Но такие перчатки существенно уступают изделиям из натуральных материалов по прочности. И последнее, - набивка. Самый хороший наполнитель – *конский волосили очес*. Такие изделия сейчас встречаются крайне редко. Обычно внутри перчатки пенополиуретановый вкладыш – современный пружинящий наполнитель, который в полной мере способен смягчить силу удара, защитив руки спортсмена. Жесткость вкладыша зависит от модели перчаток. Обычно для работы со снарядами выбирают более жесткие, а для спарринга – помягче.



Не менее важный элемент экипировки – **шлем**. Он предохраняет голову боксера от ударов. Выпускаются шлемы с пластиковыми масками, которые пружинят и гнутся. Большое преимущество пластика перед металлическими прутьями – широкий угол обзора. Шлем для начинающих должен быть максимально закрытым - это помогает избежать рассечений и травм головы. Мастера обладают искусством ухода от ударов, поэтому их шлемы закрывают только лоб. Маски для соревнований делают более эффектные и красивые – открытые или боевые. Перед покупкой шлема надо его померить, отрегулировать так, чтобы он плотно закрывал голову. Для этого существуют шнуры (они располагаются сзади шлема) и застежки на липучке. Более дорогие изделия изготавливаются из кожи или замши. Но и хлопковые, в качестве альтернативного эконом варианта вполне подойдут. Главное, чтобы это были натуральные материалы.

Трусы, майки, бинты, эластичные повязки, накладки предохранят тело от вывихов, ударов и растяжений. Они бывают различных цветов и форм. Всю экипировку следует поддерживать в чистом состоянии. Для этого её рекомендуется периодически протирать спиртом. Одалживать свои аксессуары кому-либо недопустимо исходя из гигиенических соображений.

