

**«Согласовано»  
Президент Нижегородской  
региональной федерации  
тайского бокса**

\_\_\_\_\_ **М.Е. Виноградов**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ **2015 г.**

**«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДОД  
«ДЮСШ №9  
по интеллектуальным играм»**

\_\_\_\_\_ **С.Ю. Шулакова**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ **2015 г.**

**Дополнительная образовательная программа  
«Тайский бокс»  
МБОУ ДОД «ДЮСШ №9 по интеллектуальным играм»  
на 2015-2016 учебный год**

**«УТВЕРЖДЕНО»  
Решением тренерского совета  
от 18.08.2015 г.**

**г. Нижний Новгород  
2015 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тайский бокс, или Муай Тай - один из видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо бандажа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго-Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе.

В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение.

Перед началом поединка спортсмены выходят на ринг в специальных головных уборах, покрывая себя священными повязками, и исполняют ритуальный танец Рам-Муай, в завершение которого произносят молитвы, отдавая тем самым дань своему учителю и школе.

Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - тайбоксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (ГСС), а также групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО) -** укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тайским боксом.

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** - 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 вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, 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.

**В группах спортивного совершенствования (ГСС)** - перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовки перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**В группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)** - перед спортивными школами ставится задача привлечь к специализированной спортивной подготовки перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России, побед на Всероссийских и Международных соревнованиях, а также для участия в чемпионате Мира.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ,- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ №9 строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам в группах, начиная с УТГ (при этом разряд учащихся должен быть не ниже 2-го); медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима

тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

**Этап ГСС.** Группы ГСС - формируются из спортсменов возраст учащихся с 15 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и подтверждения спортивного разряда КМС в течение двух лет. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в ДЮСШ.

**Этап ГВСМ.** Группы ГВСМ - формируются из спортсменов возраст учащихся с 16 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС) и спортивное звание мастер спорта России (МС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и подтверждения спортивного разряда или звания. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на пятилетний период обучения в ДЮСШ. Настоящая программа состоит из двух частей.

***Первая часть программы - нормативная***, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

***Вторая часть программы - методическая***, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

# I

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮСШОР и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годового цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СОГ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

**На этап СО** зачисляются учащиеся с 7 лет, желающие заниматься тайским боксом и имеющие письменное разрешение врача. 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 этап (НП).

**На этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста и не превышая 16 лет, желающие заниматься тайским боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайского бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап (УТ).

**Этап УТГ.** Группы УТГ - формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся возраст учащихся 12-18 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, также 3 юношеский разряд по данному виду спорта. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей

физической, специальной и технико-тактической подготовке и выполнения спортивного разряда выше предыдущего. Учебная программа на УТ этапе рассчитана на пять лет в ДЮСШ.

На любом этапе обучения в процессе освоения каждой темы тренер осуществляет **текущий контроль** и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация** (1 раз в год), а по окончанию освоения образовательной программы проводится **итоговая аттестация**. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса (вопросы прилагаются), а общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка сдается в форме контрольной тренировки.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1.

На официальных соревнованиях тайбоксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Учащиеся (СО) допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

*Таблица 1*

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки**

группы	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		
	СО			НП			УТ					СС			ВСМ				
год обучения	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Вид спорта																			
Тайский бокс	7-17 лет			9-16 лет			12-19 год					с 15 лет			с 16 лет				

## **Весовые категории для юношей, юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых.**

Весовая категория, в которой может выступать спортсмен, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте спортсмена.

Мужчины и женщины, юниоры и девушки 17-18 лет, старшие юноши и девушки 15-16 лет, выступают в следующих весовых категориях:

- до 45 килограмм            не ниже 43 кг, но не выше 45 кг,
- до 48 килограмм            не ниже 45 кг, но не выше 48 кг,
- до 51 килограмма           не ниже 48 кг, но не выше 51 кг,
- до 54 килограмм            не ниже 51 кг, но не выше 54 кг,
- до 57 килограмм            не ниже 54 кг, но не выше 57 кг,
- до 60 килограмм            не ниже 57 кг, но не выше 60 кг,
- до 63,5 килограмм        не ниже 60 кг, но не выше 63,5 кг,
- до 67 килограмм            не ниже 63,5 кг, но не выше 67 кг,
- до 71 килограмма           не ниже 67 кг, но не выше 71 кг,
- до 75 килограмм            не ниже 71 кг, но не выше 75 кг,
- до 81 килограмма           не ниже 75 кг, но не выше 81 кг,
- до 86 килограмм            не ниже 81 кг, но не выше 86 кг,
- до 91 килограмма           не ниже 86 кг, но не выше 91 кг,
- свыше 91 килограмма    не ниже 91 кг.

Если предварительно оговорено в Положении о соревнованиях, спортсмены могут выступать в следующих весовых категориях:

- до 108 фунтов                не ниже 47,727 кг, но не выше 48,988 кг,
- до 112 фунтов                не ниже 48,988 кг, но не выше 50,802 кг,
- до 115 фунтов                не ниже 50,802 кг, но не выше 52,163 кг,
- до 118 фунтов                не ниже 52,163 кг, но не выше 53,524 кг,
- до 122 фунтов                не ниже 53,524 кг, но не выше 55,338 кг,
- до 126 фунтов                не ниже 55,338 кг, но не выше 57,153 кг,
- до 130 фунтов                не ниже 57,153 кг, но не выше 58,967 кг,
- до 135 фунтов                не ниже 58,967 кг, но не выше 61,235 кг,
- до 140 фунтов                не ниже 61,235 кг, но не выше 63,503 кг,
- до 147 фунтов                не ниже 63,503 кг, но не выше 66,638 кг,
- до 154 фунтов                не ниже 66,638 кг, но не выше 69,853 кг,
- до 160 фунтов                не ниже 69,853 кг, но не выше 71,575 кг,
- до 168 фунтов                не ниже 71,575 кг, но не выше 76,204 кг,
- до 175 фунтов                не ниже 76,204 кг, но не выше 79,379 кг,
- до 190 фунтов                не ниже 79,379 кг, но не выше 86,183 кг,
- до 200 фунтов                не ниже 86,183 кг, но не выше 90,988 кг,
- свыше 200 фунтов        не ниже 90,988 кг.

Последняя весовая категория для женщин и девушек - свыше 71 килограмма. Если соревнования проводятся в весовых категориях измеряемых в фунтах, то последняя весовая категория для женщин и девушек - свыше 168 фунтов (не ниже 71,575 кг).

Юноши и девушки 13-14 лет, младшие юноши 11-12 лет, выступают в следующих весовых категориях:

- до 30 килограмм не ниже 28 кг, но не выше 30 кг,
- до 32 килограмм не ниже 30 кг, но не выше 32 кг,
- до 34 килограмм не ниже 32 кг, но не выше 34 кг,
- до 36 килограмм не ниже 34 кг, но не выше 36 кг,
- до 38 килограмм не ниже 36 кг, но не выше 38 кг,
- до 40 килограмм не ниже 38 кг, но не выше 40 кг,
- до 42 килограмм не ниже 40 кг, но не выше 42 кг,
- до 44 килограмм не ниже 42 кг, но не выше 44 кг,
- до 46 килограмм не ниже 44 кг, но не выше 46 кг,
- до 48 килограмм не ниже 46 кг, но не выше 48 кг,
- до 50 килограмм не ниже 48 кг, но не выше 50 кг,
- до 52 килограмм не ниже 50 кг, но не выше 52 кг,
- до 54 килограмм не ниже 52 кг, но не выше 54 кг,
- до 56 килограмм не ниже 54 кг, но не выше 56 кг,
- до 58 килограмм не ниже 56 кг, но не выше 58 кг,
- до 60 килограмм не ниже 58 кг, но не выше 60 кг,
- до 63 килограмм не ниже 60 кг, но не выше 63 кг,
- до 66 килограмм не ниже 63 кг, но не выше 66 кг,
- до 69 килограмм не ниже 66 кг, но не выше 69 кг,
- до 73 килограмм не ниже 69 кг, но не выше 73 кг,
- свыше 73 килограмм.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжёлой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке.

В абсолютных чемпионатах участвуют спортсмены (мужчины и юниоры) весовой категории свыше 81 килограмма. Если соревнования проводятся в весовых категориях измеряемых в фунтах, то в абсолютных чемпионатах участвуют спортсмены весовой категории свыше 190 фунтов (86,183 кг).

### **Формула боя в соревнованиях**

В зависимости от возраста и квалификации спортсменов продолжительность боя устанавливается:

- младшие юноши 11-12 летнего возраста 3 раунда по 1 минуте
- юноши и девушки 13-14 летнего возраста 3 раунда по 1 минуте
- старшие юноши и девушки 15-16 летнего возраста 3 раунда по 2 минуте или  
5 раундов по 2 минуты или  
4 раунда по 2 минуты
- юниоры и девушки 17-18 летнего возраста 3 раунда по 2 минуты или  
5 раундов по 2 минуты или  
4 раунда по 2 минуты
- мужчины и женщины 19-37 летнего возраста 3 раунда по 2 минуты или  
5 раундов по 2 минуты или  
4 раунда по 2 минуты

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.



Если предварительно Положением о проведении соревнований оговорено, то спортсмен может проводить бои, состоящие из 4 раундов по 3 минуты, в этом случае перерыв между раундами для отдыха спортсмена составляет 2 минуты.

Продолжительность дневных или вечерних соревнований, как правило, не должна превышать более 4-х часов. При проведении дневных и вечерних соревнований перерыв между ними должен быть не менее 2-х часов.

Перед началом первого раунда спортсмен должен засвидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, согласно тайской традиции. После выполнения ритуала начинается первый раунд. Запрещается свидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, в стиле, не соответствующем традициям тайского бокса. Ведение боя сопровождается игрой на следующих инструментах: флейте (*пи чава*), тарелках (*тхинг*), барабане (*качонг кэк*).

### **1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки спортсменов проводится на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по этапам подготовки.

Этапы подготовки	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
<b>Спортивно оздоровительный</b> 7-17 лет	первый год	б/р	15	20	6
	второй год	б/р	15	20	6
	третий год	б/р	15	20	6
<b>Начальной подготовки</b> 9-16 лет	первый год	б/р	15	20	6
	второй год	б/р	14	20	9
<b>Учебно-тренировочный</b> 12-19 год	первый год	3 юн.	10	12	12
	второй год	2 юн.	10	12	12
	третий год	1 юн.	8	10	18
	четвертый год	2-3 р.	8	10	18
	пятый год	1 р.	8	10	18
<b>Спортивного совершенствования</b> с 15 лет	первый год	КМС	1	10	24
	второй год	КМС	1	10	28
	третий год	КМС	1	8	28
<b>Высшего спортивного мастерства</b> с 16 лет	первый год	КМС, МС	1	6	32
	второй год	МС	1	6	32
	третий год	МС	1	5	32
	четвертый год	МС	1	4	32
	пятый год	МС	1	3	32

**Примечание:** При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 % как показано в табл., №2,.

Примерный учебный план представлен в табл. №3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель

для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их отдыха.

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3. непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. №4);

4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);

5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. №5-8. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (табл. №9).

*Таблица 3*

Примерный учебный план на 46 недель (+ 6 недель)  
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ  
(см. страницу 68)

### **Показатели соревновательной нагрузки**

Младшие юноши 11-12 лет, юноши и девушки 13-14 лет могут участвовать только в личных соревнованиях и проводить не более 4-х боёв в месяц.

Старшие юноши и девушки 15-16 лет, юниоры и девушки 17-18 лет, участвующие во всероссийских соревнованиях, могут проводить не более 5-и боёв.

Между боями спортсменов должен иметь отдых не менее суток.

Таблица 5

## Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	7-17	11.2-8.1	11.7-6.1
Прыжки в длину с места (см)		100-190	85-160
Бег 6 мин (м)		700-1100	500-900
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		1-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		-	2-6

Таблица 6

## Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	9-16	9.9-8.2	10.4-9.7
Прыжки в длину с места (см)		130-180	120-160
Бег 6 мин (м)		850-1100	650-900
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		1-4	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		-	4-6

Таблица 7

## Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	12-18 лет	9.3-8.1	9.6-9.3
Прыжки в длину с места (см)		145-190	135-160
Бег 6 мин (м)		950-1100	750-800
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		1-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		-	4-6

Таблица 8

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	15 лет и старше	8.6-8.1	9.7-9.6
Прыжки в длину с места (см)		175-190	220-240
Бег 6 мин (м)		1100	1500
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		3-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		-	5-6
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек.		32	25
Количество ударов по мешку за 3 мин.		344	275

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
на этапе высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	16 лет и старше	8.2-8.1	9.7-9.6
Прыжки в длину с места (см)		180-190	230-240
Бег 6 мин (м)		1100	1500
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		4-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		-	6
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек.		32	25
Количество ударов по мешку за 3 мин.		344	275

# II

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

### 2.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных

тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### ***2.1.1. Спортивно - оздоровительный этап***

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в табл. №10.

## Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	-	14	15	16	17
Рост						+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более



организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тайского бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### 2.1.2. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации тайский бокс и овладение основами техники.

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

Факторы ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) Общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, падения и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники тайского бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее «важных», поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тайским боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде

тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тайбоксера зависит непосредственно от поведения спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного тай боксера, спортивные ритуалы, танец тайского боксера. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед каждым соревнованием;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение (допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей).

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### **2.1.3. Учебно-тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса.

Основные задачи: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

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

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) Общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат,
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тайского бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и

как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

#### **2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК и ЗМС.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, Мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен, максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое

внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

## **2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* - тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура - подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками **мезоцикла** являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

**Микроцикл** - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах (СО) и (НП), периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл.11-13).

<b>Направленность микроциклов</b>	Код микроцикла
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
<i>Модельный</i> - модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подходящий</i> - выведение на пик, спортивной формы	П
<b>Соревнования</b>	с
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	В

Таблица 11

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СОГ 1-3 год обучения

№ п/п	Учебный материал	Итого
1	Теория, технико-тактическая подготовка	21
2	Комплекс ОФП. Кросс. Подтягивания на перекладине. Текущий контроль. (час.)	164
3	Комплекс СФП. Текущий контроль. (час.)	75
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4
5	Практические занятия, соревнования (час.)	10
6	Медицинский контроль (час.)	2
7	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	36
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>312</b>

Таблица 12



Примерный годовой план распределения учебных часов  
для этапа НП (1 год)

№ п/п	Учебный материал	Итого
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	36
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	144
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	60
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4
5	Медицинский контроль (час.)	2
6	Практические занятия, соревнования (час.)	30
7	Учебно-тренировочные сборы, занятие в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	36
<b>ИТОГО часов</b>		<b>312</b>

Таблица 13

Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп НП (свыше 1 года)

№ п/п	Учебный материал	Итого
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	56
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	185
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	115
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4
5	Медицинский контроль (час.)	2
6	Практические занятия, соревнования (час.)	50
7	Учебно-тренировочные сборы, занятие в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	56
<b>ИТОГО часов</b>		<b>468</b>

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тайского бокса.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 14) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл. 15) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе тайского бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС и ВСМ (табл. 16 и 17) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТ этапа подготовки (1-й год)

№ п/п	Учебный материал	Итого
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	122
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль (час.)	185
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль (час.)	115
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	10
6	Восстановительные мероприятия (час.)	14
7	Медицинский контроль (час.)	4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	100
9	Учебно-тренировочные сборы, занятие в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	70
<b>ИТОГО часов</b>		<b>624</b>

Примерный годовой план распределения часов для  
УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)

№ п/п	Учебный материал	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
		2	3	4	5
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	107	246	216	196
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	190	200	200	180
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	125	150	180	220
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	10	10	10	10
6	Восстановительные мероприятия (час.)	14	14	14	14
7	Медицинский контроль (час.)	4	4	4	4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	100	200	200	200
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	70	108	108	108
<b>ИТОГО часов</b>		<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС

№ п/п	Учебный материал	ГСС	ГСС	ГСС
		1	2	3
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	308	316	266
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	250	310	330
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	290	330	360
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	14	14	14
6	Восстановительные мероприятия (час.)	12	12	12
7	Медицинский контроль (час.)	8	8	8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	200	300	300
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	162	162	162
<b>ИТОГО часов</b>		<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>

Таблица 17

Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп ВСМ

№ п/п	Учебный материал	Итого
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	346
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	360
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	400
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	22
6	Восстановительные мероприятия (час.)	12
7	Медицинский контроль (час.)	8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	350
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)	162
<b>ИТОГО часов</b>		<b>1664</b>

## **2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

### **2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

• *Бег 3 по 10 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• *Бег 6 минут* выполняется в спортивной обуви.

• *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии и и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

• *Подтягивания на высокой и низкой перекладине* - фиксируется количество раз.

### **2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

### **2.3.3. Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### **2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – Сор П); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 18 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом  
основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец выносливость.)
170-200	Лактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 19, представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 19

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	чсс	
	уд.110 с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 20.

Таблица 20.

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

## 2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая 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 общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП 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 НП 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 УТ группах учебный теоретический 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 теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для УТ групп представлена таблица 21.



**Примерный план теоретической  
подготовки для групп УТ**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные планы
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, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2	Гигиена тай 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	СО, НИ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	СО, НП, УТ
4	Зарождение и история развитие тайского бокса	История тайского бокса	СО, НП, УТ
5	Правила и организация соревнований по тайскому боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, УТ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НИ, УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	
10	Анализ соревновательной деятельности тайских боксеров	Разбор основных соперников соперников и установки тай боксерами и секундантами перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ, СС, ВСМ

## 2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как тайский бокс характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тайского бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### **Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические- суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия.

К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

**1. Создание психических внутренних опор.** Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны,

оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

**2. Рационализация** - наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

**3. Сублимация** - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

**4. Деактуализация** - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают; относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

В таб. 22., представлена схема ситуативного управления психологическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разно-образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

**Схема ситуативного управления состоянием  
и поведением юных спортсменов**

Перед соревнованиями	Непосредственно перед и в ходе поединков (секундирование)	В перерывах между боями	После соревнований
Управление состоянием и поведением юного спортсмена			
Перед тренировочным занятием	Между тренировочными занятиями	В определенный тренировочный период	При выполнении отдельных заданий в тренировке

**Развитие волевых качеств боксера**

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тай боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

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

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тайскому боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы тай боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать тай боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них, причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем

случае не переходя в атакующий бой, заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции, надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тай боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тай боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

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

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

Стойкость тайского боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранному путем.

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

### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе

с конкретным соперником;

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

### *Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

### *Программы воздействия на физиолого-соматический компонент*

спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически



реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

## **2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

## **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## **2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

### **Инструкторская практика.**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, тай боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тайского бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тай боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

### **Судейская практика**

Дает возможность тайбоксерам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 15-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

## 2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов  
 Развивающий физический микроцикл (РФ)  
 Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение совершенствование техники, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 25).  
 Развивающий технический микроцикл (РТ)

### 2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Таблица 25

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	
	СорП	
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Таблица 26

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задача микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных планах (табл 26).

Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. 27)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	24
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

### 2.8.2. Техничко-тактическая подготовка

Учебный план занятий с тайбоксерами на 1-й и 2-й год.

1 раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них. Для тайского бокса изучение прямых ударов левой и правой ногой в корпус и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. При изучении учебного материала с Тай боксерами новичками необходимо уделить внимание на небольшое отличие классической боксерской стойки от боевой стойки тай боксера, а также дополнительно правильности нанесения прямых ударов ногой в корпус для тайского бокса. При этом удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову рукой, нанесением обманных ударов ногой в туловище для тайского бокса, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2 раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Изучение и совершенствование сочетаний прямых ударов (одиночных, двойных и серий) рукой в голову и в туловище с прямыми ударами ногой в туловище и защит от них, для тай бокса.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами руками в голову и туловище, и руками, ногами для тай бокса, следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что обманные удары в туловище дают возможность наносить неожиданные удары в голову и наоборот.

Кроме того, необходимо научить тайбоксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. тайбоксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала 2 раздела отводится примерно 4 месяца: февраль-май. В конце первого года обучения тай боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

3 раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову для тай бокса, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову для тайбокса, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Совершенствование сочетания одиночных, двойных серий прямых ударов рукой в голову и ногой в туловище и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов руками для тайбокса и руками и ногами. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов руками в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при не правильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

При изучении боковых ударов руками и ногами для тайбокса появляется необходимость наносить боковой удар левой (правой) рукой в голову с последующим нанесением кругового удара правой (левой) ногой в корпус или в бедро. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар левой (правой) ногой в туловище.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов руками для тай бокса и круговых ударов ногами, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову и круговых ударов в туловище. На изучение материала этого

раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

4 раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Для тай бокса изучение ударов коленями и локтями и простейшие соединения их с прямыми, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами. Применение коротких ударов руками, применение ударов коленями и локтями для тай бокса на ближней дистанции в условных боях.

При изучении ударов коленями и локтями особое внимание необходимо обратить на защитную экипировку при не исполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы

Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанций, в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Дополнительно для тай бокса освоение элементов боя на ближней дистанции и в клинче. Изучение захватов, «скруток», «растяжек» - приемов вывода соперника из равновесия для нанесения ударов руками, локтями, коленями.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучение элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары и элементы ближнего боя для тай бокса, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего тай боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение 2-3 разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые тай боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий тайским боксом в группах спортивного совершенствования. В табл.28 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.



Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. 29-32).

Темы	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Подготовительные упражнения (разминка, растяжка, прыжки на скакалке)	24	24	24	24	25	25	30
Упражнения на скорость (бег на короткие дистанции; непродолжительная работа, с небольшими по весу, утяжелителями и т.д.)	30	40	40	40	50	50	50
Упражнения на выносливость (Бег на длинные дистанции; продолжительная работа, с небольшими по весу, утяжелителями и т.д.)	30	30	30	40	50	60	60
Упражнения на силовую подготовленность (упражнения с большими весами, работа с собственным весом и т.д.)	80	70	70	40	60	50	50
<b>ИТОГО</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>144</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>190</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Развитие всесторонних и специальных физических качеств. (силовая работа на снарядах, бой «с тенью» с утяжелителями и т.д.)	25	25	25	20	25	25	35
Общее повышение уровня физических возможностей организма. (работа на снарядах вместе с работой с собственным весом или гантелями и штангой и т.д.)	25	25	25	20	50	45	45
Воспитание необходимых двигательных умений и навыков. (повороты корпуса с грифом, работа в клинче и т.д.)	25	25	25	20	40	45	45
<b>ИТОГО</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>125</b>
<b>Учебно-тренировочные сборы</b>							
Строевые упражнения (Построение, разминка, бег по заданию и т.д.)	6	6	6	6	10	15	15
Общая физическая нагрузка (Бег, отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.)	10	10	10	10	20	20	20
Технико-тактическая нагрузка (работа в парах, бой с тенью, работа на лапах)	10	10	10	10	6	15	15
Специальная физическая нагрузка (Работа на снарядах на выносливость, бой с тенью с утяжелителями)	10	10	10	10	20	20	20
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

Темы	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС 3	ВСМ 1
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Подготовительные упражнения (разминка, растяжка, прыжки на скакалке)	30	30	30	50	60	60	70
Упражнения на скорость (бег на короткие дистанции; непродолжительная работа, с небольшими по весу, утяжелителями и т.д.)	60	60	50	70	80	90	100
Упражнения на выносливость (Бег на длинные дистанции; продолжительная работа, с небольшими по весу, утяжелителями и т.д.)	60	60	50	70	90	90	100
Упражнения на силовую подготовленность (упражнения с большими весами, работа с собственным весом и т.д.)	50	50	50	60	80	90	90
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>310</b>	<b>330</b>	<b>360</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Развитие всесторонних и специальных физических качеств. (силовая работа на снарядах, бой «с тенью» с утяжелителями и т.д.)	50	60	60	60	90	120	120
Общее повышение уровня физических возможностей организма. (работа на снарядах вместе с работой с собственным весом или гантелями и штангой и т.д.)	50	60	80	110	120	120	120
Воспитание необходимых двигательных умений и навыков. (повороты корпуса с грифом, работа в клинче и т.д.)	50	60	80	120	120	120	160
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>220</b>	<b>290</b>	<b>330</b>	<b>360</b>	<b>400</b>
<b>Учебно-тренировочные сборы</b>							
Строевые упражнения (Построение, разминка, бег по заданию и т.д.)	20	20	20	32	32	32	32
Общая физическая нагрузка (Бег, отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.)	30	30	30	40	40	40	40
Технико-тактическая нагрузка (работа в парах, бой с тенью, работа на лапах)	30	28	28	50	50	50	50
Специальная физическая нагрузка (Работа на снарядах на выносливость, бой с тенью с утяжелителями)	28	30	30	40	40	40	40
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>162</b>

№ п/п	Учебный материал	№ занятий											
		СОГ – 1				СОГ – 2				СОГ - 3			
		1-52	53-104	105-156	Итого	1-52	53-104	105-156	Итого	1-52	53-104	105-156	Итого
1	Теория, технико-тактическая подготовка												
1.1	Изучение боевой стойки и передвижений. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	3			3								
1.2	Изучение прямых ударов в голову и защита от них. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	2	3		5								
1.3	Совершенствование боевой стойки и передвижений, Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	2		3	5					2		2	4
1.4	Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)		4		4								
1.5	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)		2	2	4					2	2	3	7
1.6	Изучение боковых ударов в голову, круговых ударов ногами в туловище и защита от них. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)					3	4		7				
1.7	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и в туловище руками и ногами. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)					2		2	4	3	3		6
1.8	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову, ударов коленями и локтями. Защита от них. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)						5	1	6				
1.9	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами в туловище. Текущий контроль. Устный опрос. (час.)					2		2	4		4		4
	Итого по п.1	7	9	5	21	7	9	5	21	7	9	5	21

Продолжение Таблицы 28

2	Комплекс ОФП. Кросс. Подтягивания на перекладине. Текущий контроль. (час.)	56	57	51	164	56	57	51	164	56	57	51	164
3	Комплекс СФП. Текущий контроль. (час.)	36	33	6	75	36	33	6	75	36	33	6	75
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)			4	4			4	4			4	4
5	Практические занятия, соревнования (час.)	4	4	2	10	4	4	2	10	4	4	2	10
6	Медицинский контроль (час.)	1	1		2	1	1		2	1	1		2
7	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)			36	36			36	36			36	36
ИТОГО часов		104	104	104	312	104	104	104	312	104	104	104	312

Таблица 29

План-график занятий ГНП 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий														Итого
		1-11	11-22	23-33	34-44	45-55	56-66	67-77	78-88	89-99	100-110	111-121	122-132	133-143	144-156	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	36
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	8	7	7	144
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6				60
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)														4	4
5	Медицинский контроль (час.)		1							1						2
6	Практические занятия, соревнования (час.)	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2				30
7	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)												12	12	12	36
ИТОГО часов		22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	26	312

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки ГНП 1 года обучения	№ занятий													
		1-11	11-22	23-33	34-44	45-55	56-66	67-77	78-88	89-99	100-110	111-121	122-132	133-143	144-156
1.1	Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.2	Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.3	Одиночные шаги вперед -назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.4	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.5	Слитные шаги вправо-влево по кругу			+	+	+				+	+	+			+

Продолжение таблицы 29

1.6	Изучение боевой стойки	+	+												
1.7	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток		+	+	+	+	+	+	+						
1.8	Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в туловище		+	+	+	+	+	+	+						
1.9	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.10	Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.11	Защита от удара левой руки подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
1.12	Защита от удара левой руки подставкой левого плеча						+	+		+			+	+	
1.13	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
1.14	Защита от прямых ударов ног - подставкой рук			+	+						+		+	+	
1.15	Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками						+	+		+			+	+	
1.16	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
1.17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямых ударов ногами в туловище и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
1.18	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
1.19	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.20	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
1.21	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
1.22	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.23	Контрольные упражнения														
1.24	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3

План-график занятий ГНП 2 года обучения (9 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий																Итого
		1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	151-156	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	56
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	14	13	14	13	13	13	12	12	12	11	12	12	11	10	6	7	185
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10					115
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4		4
5	Медицинский контроль (час.)		1								1							2
6	Практические занятия, соревнования (час.)	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4					50
7	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)													15	16	16	9	56
<b>ИТОГО часов</b>		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	18	468

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки ГНП 2 года обучения	№ уроков																		
		1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	151-156			
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище		+	+	+	+														
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище				+	+	+	+					+	+	+					
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище						+	+	+	+								+		

4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище											+	+				+
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище				+	+	+	+									
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, правой рукой в голову ; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище						+	+	+	+							

Продолжение таблицы 29

7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище								+	+	+	+					
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище																+

Материал повторения

1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой рукой в туловище, в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой ногой в туловище, в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в туловище, в голову	+	+	+	+	+		+				+	+			+	+
6	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони от ударов в голову	+	+			+	+			+	+	+					
7	Упражнения для совершенствования защиты подставкой левого плеча от ударов в голову	+	+	+	+			+	+								
8	Упражнения для совершенствования защиты подставкой и отбивом от прямых ударов в голову	+	+				+		+	+	+						
9	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад от ударов в голову	+	+														
10	Упражнения в ударах по снарядам	+	+														
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2



План-график занятий УТГ 1 года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-14	15-28	29-42	43-56	57-70	71-84	85-98	99-112	113-126	127-140	141-154	155-168	169-182	183-196	197-208	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	7	122
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	12	10	12	12	12	11	11	11	12	10	13	17	17	17	8	185
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5					115
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	3	3	3	3	14
7	Медицинский контроль (час.)		2								2						4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						100
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)											14	14	14	14	14	70
	<b>ИТОГО часов</b>	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	36	624

План-график занятий УТГ 2 года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-14	15-28	29-42	43-56	57-70	71-84	85-98	99-112	113-126	127-140	141-154	155-168	169-182	183-196	197-208	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	8	8	8	8	8	8	8	6	7	6	7	6	7	6	6	107
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	11	9	11	11	11	11	11	13	12	11	14	19	18	19	9	190
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	5					125
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	3	3	3	3	14

7	Медицинский контроль (час.)		2								2						4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						100
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)											14	14	14	14	14	70
<b>ИТОГО часов</b>		42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	36	624

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки УТГ 1 и 2 годов обучения	№ уроков															
		1-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	50-56	57-63	64-70	71-77	78-84	85-91	92-98	99-105	
<b>Новый материал</b>																	
1.	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+	+	+													
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище				+	+											
3.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Упражнения на совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+	
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6.	Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой рукой в туловище	+	+	+	+												
7.	Упражнения на разучивание прямого удара левой рукой в туловище					+	+										
8.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в туловище							+	+	+							
9.	Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой рукой в голову и туловище, в туловище и голову											+	+				
10.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой рукой в голову и в туловище, в туловище													+	+	+	
11.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой рукой в туловище, правой в голову													+	+	+	
12.	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой рукой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище														+	+	+



3	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой; дополнительно с завершающим прямым ударом ноги в туловище.									+	+						+	+	
4.	Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой рукой дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище.											+		+				+	+
5.	Упр-ния в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III.	Условные тренировочные бои, вольные бои			+									+				+		
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	

III раздел обучения

Таблица 31

План-график занятий УТГ 3 года обучения (18 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	17	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	11	246
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	11	10	12	12	11	11	11	11	11	9	22	20	20	20	9	200
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15						150
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	3	3	3	3	14
7	Медицинский контроль (час.)		2								2						4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						200
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам в период отдыха учащихся (час.)											23	24	24	24	13	108
	<b>ИТОГО часов</b>	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	40	936

План-график занятий УТГ 4 года обучения (18 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий														Итого	
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224		225-234
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	14	13	13	13	14	14	14	14	14	14	17	17	17	17	11	216
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	11	10	12	12	11	11	11	11	11	9	22	20	20	20	9	200
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18							180
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	3	3	3	3	14
7	Медицинский контроль (час.)		2								2						4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						200
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)											23	24	24	24	13	108
	<b>ИТОГО часов</b>	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	40	936

План-график занятий УТГ 5 года обучения (18 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий														Итого	
		1-16.	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224		225-234
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	9	196
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	7	5	7	7	7	8	8	8	8	6	26	24	24	24	11	180
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22						220

4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.))															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	3	3	3	3	14
7	Медицинский контроль (час.)		2							2							4
8	Практические занятия, соревнования (час.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						200
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)											23	24	24	24	13	108
<b>ИТОГО часов</b>		64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	40	936

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки УТГ 3-5 годов обучения	№ занятий															
		1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49-56	57-64	65-72	73-80	81-88	89-96	97-104	105-112	113-120	
1.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову без перчаток, дополнительно подводящие упражнения и упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой по туловищу, бедру	+	+	+				+	+	+							
2.	Упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него в парах, дополнительно упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой в туловище, по бедру и защита от него			+	+	+											
3.	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него, дополнительно упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения кругового удара левой, правой ногой в туловище по бедру и защита от него					+	+										
4.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.						+	+									
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара рукой: прямого правой в голову, бокового левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.							+	+								

Продолжение

таблица 31

6.	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой рукой в туловище, боковой левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру.									+	+						
7.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой рукой в туловище, боковой левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру.												+	+			

8.	Упражнения для разучивания двойного удара: боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.									+		+					
9.	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения разучивания двойного удара боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.										+		+				
Материал повторения																	
1.	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище руками и ногами	+	+	+	+	+											
2.	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову, дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище.							+	+								
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище.							+	+								
4.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову, дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище.									+	+	+	+	+	+		
5.	Упражнения в ударах по снарядам	+		+				+									
III.	Условные и тренировочные бои		+						+	+	+	+	+		+	+	
IV.	Вольные бои												+		+		+
VI.	Подвижные и спорт. игры	+	+			+							+		+	+	
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-3	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-4	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	6

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки УТГ 3-5 годов обучения	№ занятий							
		121- 128	129- 136	137- 144	145- 152	153- 160	161- 168	169- 176	177- 184
1.	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или голову.	+	+	+					
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой рукой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом ногой в туловище или по бедру			+	+				
3.	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой боковой рукой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру				+	+	+		
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру					+	+	+	
5.	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой рукой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или по бедру.						+	+	+
6.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой рукой в голову или туловище, дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище, по бедру или в голову							+	+
7.	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.		+		+		+	+	
8.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.					+	+	+	
Материал повторения									
1.	Упражнения для совершенствования бокового удара левой, правой в голову, кругового правой, левой ногой и защита от него	+		+	+		+		
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище		+	+		+	+		+
III.	Подвижные и спортивные игры					+			+
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-3	9	8	9	8	9	8	9	8
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-4	7	7	7	7	7	6	7	6
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-5	7	6	7	6	7	6	7	6



№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки УТГ 3-5 годов обучения	№ уроков						
		185- 192	193- 200	201- 208	209- 216	217- 224	225- 229	230- 234
1.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой, правой рукой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро	+	+					
2.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро		+	+				
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро		+	+				
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро или голову			+	+			
Материал повторения								
	Упражнения для совершения двойного удара: прямой, боковой левой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или бедро					+	+	
2.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или бедро							+
3.	Упражнения для совершенствования серии ударов : прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро					+	+	
4.	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро							+
III.	Условные бои				+		+	
IV.	Тренировочные бои							+
V.	Вольные бои						+	
VI.	Подвижные и спортивные игры				+	+		
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-3	9	8	9	8	9	6	5
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-4	7	6	7	6	7	6	5
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку УТГ-5	7	6	7	6	7	5	4

## План-график занятий ГСС 1 года обучения (24 часа в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	22	21	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	19	19	13	308
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	12	10	11	12	13	12	13	12	12	10	50	20	23	22	18	250
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	29	29	29	29	29	29	29	29	29							290
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1						14
6	Восстановительные мероприятия (час.)											2	2	2	3	3	12
7	Медицинский контроль (час.)		2	2							2	2					8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						200
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)											8	40	40	40	34	162
<b>ИТОГО часов</b>		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	72	1248

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки ГСС 1 года обучения	№ уроков															
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234	
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой , правой снизу в туловище, в голову	+	+	+	+	+	+										
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой, левой в туловище или в голову и защиты подставкой согнутой левой или правой руки					+	+	+					+	+	+	+	
4	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+					
5	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+				
6.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания ударов локтями в голову			+	+	+											



План-график занятий ГСС 2 года обучения (28 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	316
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	16	14	15	16	17	16	17	17	16	14	10	33	33	33	43	310
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30					330
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1					14
6	Восстановительные мероприятия (час.)											4	2	2	2	2	12
7	Медицинский контроль (час.)		2	2							2	2					8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	28					300
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)												40	40	40	42	162
	<b>ИТОГО часов</b>	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	112	1456

План-график занятий ГСС 3 года обучения (28 часов в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18	266
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	17	14	15	16	17	16	17	17	16	14	14	37	37	37	46	330
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	30					360
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1					14
6	Восстановительные мероприятия (час.)											4	2	2	2	2	12

7	Медицинский контроль (час.)		2	2							2	2					8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	28					300
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)												40	40	40	42	162
<b>ИТОГО часов</b>		96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	112	1456

### Окончание

таблица 32

№ п/п	Темы для теоретической и технико-тактической подготовки ГСС 1 года обучения	№ уроков																
		1-16	17-32	33-48	49-64	65-80	81-96	97-112	113-128	129-144	145-160	161-176	177-192	193-208	209-224	225-234		
1.	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Упражнении для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Упражнения для разучивания нанесения боковых и прямых ударов коленями при захвате в клинче		+		+		+				+			+				
4	Упражнении для разучивания двойного удар : снизу левой рукой в голову, правым локте в голову		+		+		+				+			+				
5	Упражнения для разучивания приемов в клинче выводящих соперника из равновесия (скрутки, растяжки) в парах с последующим нанесением удара коленом, локтем, рукой, ногой		+		+		+				+			+				
<b>Материал для повторения</b>																		
1.	Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище, голову и защита от них совершенствования ударов локтями в голову и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них совершенствования ударов коленями в туловище и в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+									
3.	Упражнения для совершенствования прямых ударов рук и защита уклонами, совершенствования прямых ударов ногами и защита от них отбивом						+	+								+	+	
4.	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой с завершающим ударом ноги					+		+		+	+	+	+	+	+	+		
5	Упражнения для совершенствованию приемов борьбы в клинче для вывода соперника из равновесия и нанесения удара рукой, локтем., коленом или ногой.																	
6.	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

III.	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+	
IV.	Вольные бои				+					+					+		
V.	Подвижные спорт, игры				+											+	
VI.	Упражнения ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+	+	
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку ГСС - 2	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
	Количество часов на теоретическую и технико-тактическую подготовку ГСС - 3	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18

План-график занятий ГВСМ весь период (32 часа в неделю)

№ п/п	Учебный материал	№ занятий															Итого
		1-28	29-56	57-84	85-112	113-140	141-168	169-196	197-224	225-252	253-280	281-308	309-336	337-364	365-392	393-416	
1	Теория и технико-тактическая подготовка Текущий контроль. Устный опрос. (час.)	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	21	346
2	Общая физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	18	16	16	19	19	19	19	19	17	17	13	45	45	45	33	360
3	Специальная физическая подготовка. Текущий контроль. (час.)	36	36	36	36	36	36	36	36	38	36	38					400
4	Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания (час.)															4	4
5	Инструкторская и судейская практика (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					22
6	Восстановительные мероприятия (час.)											4	2	2	2	2	12
7	Медицинский контроль (час.)		2	2							2	2					8
8	Практические занятия, соревнования (час.)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	30					350
9	Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (час.)												42	42	42	36	162
	<b>ИТОГО часов</b>	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	96	1664

Темы для теоретической и технико-тактической подготовки ГВСМ составляются, исходя из состава группы на каждый год обучения. Идет работа по индивидуальным планам.

Таблица 3

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
на 52 недели (46 + 6 недель)**

<b>Форма учебно-тренировочного процесса</b>	<b>СОГ 1</b>	<b>СОГ 2</b>	<b>СОГ 3</b>	<b>ГНП 1</b>	<b>ГНП 2</b>	<b>УТГ 1</b>	<b>УТГ 2</b>	<b>УТГ 3</b>	<b>УТГ 4</b>	<b>УТГ 5</b>	<b>ГСС 1</b>	<b>ГСС 2</b>	<b>ГСС 3</b>	<b>ГВСМ 1</b>	<b>Итого</b>
1. Общая физическая подготовка. Устный опрос. Текущий контроль за успеваемостью.	164	164	164	144	185	185	190	200	200	180	250	310	330	360	3026
2. Специальная физическая подготовка Устный опрос. Текущий контроль за успеваемостью.	75	75	75	60	115	115	125	150	180	220	290	330	360	400	2570
3. Техничко-тактическая подготовка Устный опрос. Текущий контроль за успеваемостью.	15	15	15	30	50	115	100	230	200	180	292	300	250	330	2122
4. Теоретическая подготовка Устный опрос. Текущий контроль за успеваемостью.	6	6	6	6	6	7	7	16	16	16	16	16	16	16	156
5. Промежуточная аттестация учащихся (контрольно-переводные испытания)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
6. Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	10	10	10	30	50	100	100	200	200	200	200	300	300	350	2060
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	10	10	10	10	14	14	14	22	114
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	14	14	14	14	14	12	12	12	12	118
9. Медицинский контроль	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	8	8	8	8	62
10. Учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (6 недель)	36	36	36	36	56	70	70	108	108	108	162	162	162	162	1312
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>	11596

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
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. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
15. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под реед. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
16. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
17. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.



18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
19. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
20. 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.
21. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
23. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
24. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.:ФиС, 1976, с.201-208.
25. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
27. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М: Просвещение, 1979, с.90-92.
28. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
29. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.
30. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
31. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
33. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любичевские чтения. - Ульяновск: 1999, с. 120-122.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996,с.256.
39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	2 ст.
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5 ст.
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	10 ст.
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	14 ст.
2.1. Организационно-методические указания и учебный план	14 ст.
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	15 ст.
2.1.2. Этап начальной подготовки.....	18 ст.
2.1.3. Учебно-тренировочный этап .....	20 ст.
2.1.4. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	22 ст.
2.2. План-схемы годовых циклов подготовки .....	23 ст.
2.3. Педагогический и врачебный контроль .....	29 ст.
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности .....	29 ст.
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности .....	29 ст.
2.3.3. Углубленное медицинское обследование ..	29 ст.
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса.	30 ст.
2.4. Теоретическая подготовка .....	32 ст.
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	34 ст.
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	41 ст.
2.7. Инструкторская и судейская практика .....	43 ст.
2.8. Программный материал для практических занятий .....	44 ст.
2.8.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов	44 ст.
2.8.2. Техничко-тактическая подготовка .....	46 ст.
ЛИТЕРАТУРА .....	69 ст.