

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)

Принята на педагогическом совете
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № ___ от «___» ___ 20___ г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

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

Срок реализации программы – бессрочно
Возраст занимающихся – с 10 лет

Составители программы:
Тренер-преподаватель МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Конев Андрей Сергеевич
Начальник СиФМР МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Терентьева Светлана Анатольевна

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	6
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта муайтай....	6
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта муайтай	7
2.3.	Режимы учебно-тренировочной работы	8
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.5.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	9
2.6.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..	11
2.7.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	11
2.8.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	12
3.	Методическая часть	15
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	16
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	22
3.3.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля	23
3.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	28
3.5.	Психологический контроль	30
3.6.	Восстановительные средства и мероприятия	30
3.7.	Антидопинговые мероприятия	31
3.8.	Инструкторская и судейская практика	33
3.9.	Воспитательная работа.....	33
4.	Система контроля и зачетные требования	38
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта муайтай.....	38
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	38
4.3.	Перечень учебно-тренировочных сборов	41
5.	Информационное обеспечение	45
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями - из-за этого муайтай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муайтай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации обучающегося может оцениваться, в том числе, и по системе кханов.

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

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

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

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федерацией IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (10-11 лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый обучающийся использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

В содержании материала и контрольных и зачетных требований могут применяться методика кханов, утвержденная Федерацией тайского бокса России.

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

Программа составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс с учетом современных достижений и передовой спортивной практики № 1033 от 21.1.1.2022 г., (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 декабря 2022 г., регистрационный № 71501). В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.