



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШ ПГО  
 А.В. Якимов  
 » августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»  
 (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	СС 1г	СС 2г	СС 3г
1.	Теоретическая подготовка	6	6	14	14	20	20	35	46	46
2.	Общая физическая подготовка	165	190	200	190	190	220	210	200	180
3.	Специальная физическая подготовка	50	90	146	156	196	217	279	259	279
4.	Техническая подготовка	43	73	116	116	160	190	260	306	316
5.	Тактическая подготовка	20	54	70	70	96	108	158	216	206
6.	Психологическая подготовка	4	12	10	10	19	28	58	88	78
7.	Соревновательная подготовка	6	9	14	16	19	19	39	46	56
8.	Инструкторская практика	-	2	4	4	8	8	22	34	34
9.	Судейская практика	2	2	8	6	8	12	18	28	28
10.	Приемные и переводные испытания	6	8	10	10	12	18	26	40	40
11.	Восстановительные мероприятия	6	18	24	24	40	80	115	145	155
12.	Медицинское обследование	4	4	8	8	12	16	28	48	38
	Общее количество часов	312	468	624	624	780	936	1248	1456	1456



## **Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»**

Программа спортивной подготовки виду спорта тайский бокс (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (утвержден Приказом Минспорта России от 30.12.2016 г. № 1362), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

В основу Программы, составленной с учетом индивидуальных особенностей, положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тайскому боксу. Изложены конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

**Основная функция Программы** – спортивная подготовка.

Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

**Цель Программы** – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

**Задачи Программы:**

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

**Ожидаемый результат** - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и РФ.

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тайский бокс; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тайский бокс.



**В учебно-тренировочных группах (УТГ):** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тайский бокс; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС):** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**Определение итогов реализации программы:**

- контрольно-переводные испытания;
- результаты выступления на соревнованиях;
- выполнение квалификационных разрядов;
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в спортивной школе является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 9 лет для занимающихся от 10 до 18 лет и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с этапами подготовки. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет.

**Условия комплектования учебных групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	15	2