

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголек»»**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

Протокол № 5
от 17.05.2021

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

Протокол № 4
от 17.05.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО
«Центр развития творчества
«Уголек»

А.Б. Музылёв



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАЙСКИЙ БОКС»
(3-я редакция)**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Пулин М.В.

педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦРТ «Уголёк»

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (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 учащиеся отрабатывают навыки ведения реального боя.

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

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: разноуровневая: 1 год – стартовый, 2, 3 – базовый.

Нормативное обеспечение:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территории городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 3);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголек».

Актуальность программы

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Физическая культура и спорт – одна из гарантий, способных нейтрализовать их отрицательное влияние. При этом возрастает спрос на мужчину-защитника, а не просто бойца.

Этот запрос транслируют и родители, которые по организованным в учреждении опросам, заинтересованы не только в физической подготовке своих детей, но и в воспитании их достойными гражданами и защитниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» разработана для детей и подростков и направлена на увеличение их двигательной активности под руководством педагога - тренера-преподавателя. Занятия по программе направлены не только на совершенствование физических природных данных, но и развитие сознания и мышления, творчества и самостоятельности. Программа адресована в основном мальчикам в возрасте от 6 до 14 лет. Главная идея – формирование у учащихся позиции защитника (своей семьи, своей школы, района, страны) на основе конкретной созидательной практической деятельности, путём овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных единоборств.

Отличительные особенности. При разработке данной программы изучены утвержденные Министерством образования РФ учебные программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), учтен собственный многолетний опыт тренерской и педагогической работы автора по физическому воспитанию детей в системе дополнительного образования. Особенность программы в том, что ее основная идея – формирование у ребенка позиции защитника, а овладение навыками приемов тайского бокса лишь обеспечивает возможность этого. Кроме того, в программе гармонично сочетаются современные оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, оздоровительная фитбол-гимнастика, акробатические упражнения, виды спортивной борьбы народов мира, классические оздоровительные методики и общефизическая подготовка.

Обучающиеся активно включаются в социально значимую деятельность через участие в проекте «Сила РДШ».

Программа разработана во третьей редакции, где добавлен третий год обучения по запросу детей и родителей, актуализирован а также в отдельный раздел вынесена воспитательная работа.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети 6-17 лет. Преимущественно

мальчики, но девочки имеют право на зачисление, если способны выдержать нагрузку и проявляют желание и интерес к занятиям. Обязательным условием зачисления ребенка на программу является наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Прием учащихся на стартовый уровень происходит на основании письменного заявления родителей, без предъявления особых требований. Группы формируются с учетом возрастных характеристик учащихся. Ребенок может быть принят на любой обучения, если занимался ранее дома или в других объединениях по направлению деятельности.

Объем и срок освоения программы. Общий объем программы 648 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов – 216 часов в год.

Формы обучения: занятие. В разделе «Соревновательная подготовка» дополнительной формой является соревнование, турнир.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин, дети до 8 лет – 30 минут). Занятия проходят без перемены, так как включают смену активных видов деятельности.

Цель стартового уровня: формирование у учащихся интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе знакомства с основами тайского бокса.

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- расширять круг двигательных умений и навыков;
- знакомить с основами техник по тайскому боксу;
- воспитывать интерес к спорту, как способу укрепления здоровья и защиты
- развивать волевые качества учащихся, дисциплину, отзывчивость, честность, стремление к самооценке собственных возможностей.

Цель базового уровня: развитие физических способностей, формирование нравственных качеств учащихся на основе овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных приемов тайского бокса.

Задачи:

- продолжать формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- расширять круг двигательных умений и навыков,
- развивать координацию и силу, необходимую тайскому боксеру;
- закреплять навыки владения техник по тайскому боксу;
- укреплять здоровье и расширять знания о значении физической культуры,
- воспитывать чувство патриотизма во время соревнований, выступлений за свое объединение, учреждение, школу и т.п.

Содержание ДООП «Тайский бокс»

Учебно-тематический план 1 год обучения

Наименование разделов и тем		Всего часов	Теория	Практика
Вводное занятие		2	1	1
Раздел I «Теоретическая подготовка»		8	4	4
Раздел II «Общая физическая подготовка»		97	9	88
1	Строевые упражнения	7	1	6
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	16	1	15
3	Упражнения с сопротивлением	4	-	4
4	Упражнения с предметами	9	1	8
5	Упражнения для развития координации движения	12	2	10
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10

7	Упражнения для развития общей выносливости	38	3	35
Раздел III «Специальная физическая подготовка»		26	2	24
1	Упражнения для развития силы и быстроты	14	1	13
2	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	3	0	3
3	Упражнения для развития специальной выносливости	9	1	8
Раздел VI «Технико-тактическая подготовка»		67	11	56
1	Техническая подготовка в борьбе стоя.	38	5	33
2	Техническая подготовка отработки ударов в стойке	24	4	20
3	Обучение тактике	5	2	3
Раздел V «Психологическая подготовка»		3	0	3
Раздел VI «Соревновательная подготовка»		7	0	7
Раздел VI «Контрольные измерения»		6	0	6
Итого:		216	27	189

Содержание программы 1 год обучения

Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, на улице. Правила дорожного движения. Презентация деятельности Центра в контексте направлений Российского движения школьников.

Практика: Просмотр презентаций. Игры –упражнения на знакомство.

Раздел I «Теоретическая подготовка»

Теория: Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовке к труду и защите Родины. История создания самбо. Лучшие спортсмены Кузбасса и России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антогонисты. Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Практика: Просмотр фрагментов соревнований, изучение страниц и порталов о спорте и здоровье. Составление режима дня. Викторина «Правильное питание». Чистка инвентаря. Опрос «Мышцы и их значение».

Раздел II «Общая физическая подготовка»

1. Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышается дисциплина и организованность.

Практика: Основная стойка. Перестроение на месте и в движении. Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте. Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: Общеразвивающие упражнения – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие все-стороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

Практика: Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения. Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание

туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе. Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180°. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях. Выпад, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, много скоки, передвижение в боксерской стойке.

3. Упражнения с сопротивлением.

Теория: это тип интервальной тренировки. Обычно она состоит из более коротких тренировок, которые включают быструю смену группы движений с небольшим или отсутствием перерыва между ними до тех пор, пока все движения в данной группе не будут завершены.

Практика: Жим гантелей из приседа. Планка с гантелями. Наклоны с гантелями (сделайте сначала с одной ноги, потом с другой). Альпинист. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами.

Теория: ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела

Практика: Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): прыжки с вращением скакалки (пояса) вперед, назад на обеих и одной ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: Упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями. Перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, тоже, но мяч зажат ногами. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5. Упражнения для развития координации движения.

Теория: Улучшают координацию движений. Происходит это благодаря тренировке мозжечка: он отвечает за рефлекторные движения. То есть за то, что мы делаем автоматически, не задумываясь.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Опорные и безопорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами. Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Кувырки: вперед, назад, длинные через препятствия. Упражнения в равновесии, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.

6. Упражнения для развития координации движения

Теория: Развивают силу, выносливость и скорость

Практика: Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. ОРУ, выполняемые в максимально быстром темпе. Бег по наклонной дорожке вниз. Бег на коньках: ускорения с поворотами, рывками, торможения с максимальной работой рук и ног. Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Лазание с грузом. Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната. Упражнение в висе на гимнастической стенке. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, тоже с опорой. Бросание набивных мячей. Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.

7. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Развитие выносливости

Практика: Бег 500, 600, 800, 1000 м. Кросс 1500 м. Бег по пересеченной местности от 3-х до 12 мин. Бег в гору. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел III « Специальная физическая подготовка»

1. Упражнения для развития силы и быстроты.

Теория: Правила и необходимость упражнений.

Практика: Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг.) с последующим быстрым выпрямлением ног. Подскоки прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой). Игровые схватки. Схватки на сохранение статических положений. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег спиной и боком (правым, левым). Бег с максимальной частотой шагов (сериями) на месте и в движении. Эстафетный бег. Ускорения, челночный бег, бег с изменением скорости- после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок и в том же или другом направлении. Прыжки вверх на максимальную высоту сериями. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с доставанием предметов, а также рывком. Противодействие усилиям противника.

2. Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость.

Практика: Изучение сложных по координации движений. Упражнения из других видов борьбы. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега, остановкой и поворотами, из различных исходных положений.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Правила и необходимость упражнений.

Практика: Используются те же упражнения: беговые, прыжковые, скоростно - силовые, специальные в режиме (100-110 уд/мин., большой (120-130 уд/мин.). Для воспитания специальной выносливости используются методические приемы в состоянии эмоционального напряжения и в состоянии утомления. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.

Раздел VI «Технико-тактическая подготовка»

1. Техническая подготовка .

Теория: Отработка технических элементов.

Практика: упражнения общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса: ударами: рук, ног, локтями, коленями, защитой: уклоном, сбивом, блоком,; борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.; накопление теоретических знаний.

2. Тактика ведения боя.

Теория: Правила ведения боя. Обсуждение и разбор элементов.

Практика: упражнения для совершенствования техники тайского бокса Элементы тактики, тренировочные и контрольные поединки. Типы и структура мезоциклов.

3. Игры.

Теория: ТБ при спаррингах.

Практика: упражнения для совершенствования техники тайского бокса Элементы тактики, тренировочные и контрольные поединки. Типы и структура мезоциклов. Отработки в парах.

Раздел V «Психологическая подготовка»

Практика: Упражнения для развития общей смелости. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя. Усложнение упражнений элементами вызывающими страх: а) через партнера; б) упражнения самостраховки при падении. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными. Упражнения для совершенствования выдержки. Упражнения на задержку дыхания. Парная баня, купание или погружение в холодную воду. Тренировка в душном помещении и на открытом воздухе. Упражнения на воспитание общей настойчивости. Сложные по координации упражнения и приемы. Проведение схваток после проигранных. Воспитание решительности. Схватки по заданию. Схватки в определенном положении. Упражнения для совершенствования специальной инициативности. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

Раздел VI «Соревновательная подготовка»

Практика: Участие в спортивных соревнованиях (по календарю спортивно-массовых мероприятий.)

Раздел VI «Контрольные измерения»

Практика: Контрольные упражнения по общефизической подготовке. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Упор на брусьях. Поднимание туловища из положения лежа с фиксированными стопами (количество раз). Прыжок в длину с места, с. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м. «Челночный бег» 3 x 10 м, с. Определение физического развития (антропометрические данные). Определение физического состояния.

Учебно-тематический план 2 год обучения

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
	Раздел 1 «Теоретическая подготовка»	2	1	1
	Раздел 2 «Технико-тактическая подготовка»	110	13	97
1	Бой с тенью. Повторение.	20	3	17
2	Техническая отработка ударов по инвентарю	30	2	28
3	Техническая отработка защита, атака	16	2	14
4	Техническая подготовка в борьбе стоя	20	2	18
5	Введение тактике боя	24	4	20
	Раздел 3 «Психологическая подготовка»	2	1	2
	Раздел 4 «Общая физическая подготовка» ОФП	60	4	56
	Раздел 5 «Специальная физическая подготовка» СФП	34	0	34
1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	0	17
2	Упражнения для развития общей выносливости	17	0	17
	Раздел 5 «Соревновательная подготовка»	8	0	8
	Итого:	216	21	196

Содержание программы 2 год обучения

Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, на улице. Правила дорожного движения. Презентация деятельности Центра в контексте направлений Российского движения школьников.

Практика: Просмотр презентаций. Игры.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Теория: Обсуждаем, какие есть именитые тайские спортсмены, российские и зарубежные.

Практика: Просмотр видео боев известных тай-спортсменов.

Раздел 2 «Технико-тактическая подготовка»

1. Повторение бой с тень

Теория: повторение изученных и изучение новых технических элементов. Техника безопасности.

Практика: Повторение выполнения основных элементов и совершенствование тайского бокса: ударами рук, ног, локтями, коленями, защитой: уклоном, сбивом, блоком, борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.

Бой с тенью- это бой с воображаемым соперником.

- Повторение ударов в стойке руками, ногами
- Повторение ударов локти, коленья
- Повторение защиты
- Повторение передвижения в стойке
- Передвижение в стойке с нанесением ударов (бой с тенью)

2. Техническая отработка ударов по инвентарю

Теория: повторение правил ТБ при работе с инвентарем.

Практика: Отработка технических элементов ударов в парах по инвентарю (лапы, пэды, груша)

3. Техническая отработка защита, атака

Теория: повторение правил ТБ при работе в парах.

Практика: Отработка технических элементов в парах на защиту от ударов и развитие атаки в бою

4. Техническая подготовка в борьбе стоя

Теория: повторение правил ТБ при работе в парах.

Практика: Отработка технических элементов в парах на ближней дистанции и вывод с равновесия.

5. Введение тактики боя

Теория: повторение правил ТБ при работе в парах.

Практика: Отработка тактических и комбинационных а так же обманных действий при ведение боя. Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование. Главными задачами Технической подготовки являются: - достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях. - частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка. Главные результаты обучения по Технической подготовке: 1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме 2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного 3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке. Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Раздел 3 «Психологическая подготовка»

Теория: Диалоги о боевых искусствах и в других видах спорта о важности воспитания у спортсмена «бойцовских» качеств.

Практика: Тренировка настойчивости, целеустремленности, настойчивость, смелость и решительность, внимание, мышление, двигательная память, воображение.

Раздел 4 «Общая физическая подготовка» ОФП

Теория: правила и особенности выполнения физических упражнений , направленных на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ТБ при выполнении технических упражнений.

Практика: комплекс упражнений, отжимание, приседание, бег на короткие дистанции, гимнастика и т.д

Раздел 5 «Специальная физическая подготовка» СФП

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Упражнения на работу с собственным весом. Взрывной бег. Прыжки в длину. Челночный бег. Кувырки вперед, назад. Кувырки вперед с выпрыгиванием вверх. ТБ при выполнении упражнений.

2. Упражнения для развития общей выносливости

ТБ при выполнении упражнений. Круговые тренировки с предметами с гантелями, блинами, канатом и т.д. Приседания. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Отжимания от пола.

«Соревновательная подготовка»

Участие в спортивных соревнованиях (по календарю спортивно-массовых мероприятий.)

Учебно-тематический план 3 год обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
Вводное занятие	1	1	0

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»		1	1	0
Раздел 2 «Технико-тактическая подготовка»		169	17	152
1	Введение тактике боя	45	5	40
2	Техническая отработка ударов по инвентарю	40	4	36
3	Техническая подготовка в борьбе стоя (клинч)	40	4	36
4	Учебный спарринг	44	4	40
Раздел 3 «Общая физическая подготовка» ОФП		17	2	15
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» СФП		18	2	16
Раздел 5 «Психологическая подготовка»		2	2	0
Раздел 6 «Соревновательная подготовка»		8	0	8
Итого:		216	25	191

Содержание программы 3 год обучения

Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, на улице. Правила дорожного движения.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Теория: Повторение правил и команд в тайском боксе.

Раздел 2 «Технико-тактическая подготовка»

1. Введение тактики боя.

Теория: повторение правил ТБ при работе в парах.

Практика: Отработка тактических и комбинационных а так же обманных действий при ведение боя. Главные результаты обучения по Технической подготовке 3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке. Обучение «хитрости» ведения боя: обманные движения, ложные движения, финты. Секреты, как разгадать тактику соперника.

2. Техническая отработка ударов по инвентарю

Теория: повторение правил ТБ при работе с инвентарем.

Практика: Отработка технических элементов ударов в парах по инвентарю (лапы, пэды, боксёрки мешок.)

3. Техническая подготовка в борьбе стоя (клинч)

Теория: повторение правил ТБ при работе в парах.

Практика: Отработка технических элементов в парах на ближней дистанции и вывод с равновесия.

Учебный спарринг

4. Учебный спарринг

Теория: Спарринг (учебный бой) – учебно-спортивное упражнение, характеризующееся обусловленным взаимодействием двух и более условных противников. Правил ТБ при работе в парах.

Практика: проведение учебного тренировочного спарринга, наработка, проверка, совершенствование физических (силовых, скоростных), психических и тактико-стратегических навыков ведения боя с одним или несколькими противниками.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Теория: Повторение правил и особенностей выполнения физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса упражнений, отжимание, приседание, бег на короткие дистанции, гимнастика и т.д..

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Теория: правила и особенности выполнения специальных физических упражнений, направленных физическую подготовку которое позволяет достичь такого уровня подготовленности, который необходим для соревновательного успеха в конкретном виде спорта.

Практика: круговые тренировки с предметами с гантелями, блинами, канатом и т.д. Самостоятельное

выполнение упражнений.

Раздел 5 «Психологическая подготовка»

Теория: Индивидуальные беседы с учащимися, родителями.

Раздел 6 «Соревновательная подготовка»

Участие в спортивных соревнованиях (по календарю спортивно-массовых мероприятий.)

Планируемые результаты

По освоении программы стартового уровня учащиеся:

- Демонстрируют на занятии интерес спортивным тренировкам;
- Имеют возможность расширять круг двигательных умений и навыков;
- знакомы с основами техник по тайскому боксу;
- проявляют интерес к спорту, как способу укрепления здоровья и защиты;
- занятиях демонстрируют волевые качества, дисциплину, отзывчивость, честность, стремление к самооценке собственных возможностей;

По освоении программы базового уровня учащиеся:

- Демонстрируют устойчивый интерес к занятиям спортом
- Имеют возможность расширить круг двигательных умений и навыков, развивать координацию и силу, необходимую тайскому боксеру;
- Владеют навыками техник тайского бокса;
- Получают возможность укреплять свое здоровье и расширять знания о значении физической культуры,
- демонстрируют чувство патриотизма во время соревнований, выступлений за свое объединение, учреждение, школу и т.п.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1,2,3	216	36	108	3 раза в неделю по 2 часа

Формы аттестации и контроля: контрольное занятие, соревнования

Методическое обеспечение

Основными формами тренировочной работы по тайскому боксу являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах с хорошим освещением, равномерным светом.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды. Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить методику присвоения кханов, утвержденную ФТБР, представляющие собой - контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и ОФП.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется

проводить во все периоды года, и в особенности в подготовительном и переходном.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить тай-боксеров проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- в качестве педагога дополнительного образования для занятий тайским боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами; - с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения;
- к занятиям по тайскому боксу допускаются лица прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;
- после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- педагог и учащийся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по тайскому боксу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у занимающегося;
- для занятий тайским боксом нужно иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность руководителя учреждения;
- в случае легкой травмы педагог должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь
- перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

Требования безопасности перед началом занятий:

- Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику).
- Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.
- Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг.
- Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев. - освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%; - за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы
- Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки)

План воспитательной работы детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
Модуль «Общие дела» (на уровне творческого объединения, объекта, Центра, с учетом ДЕД РДШ)				
1	Беседы в группах о важности поздравлений своих близких с праздниками День пожилого человека, День матери, 23 февраля, 8 марта, День Победы.	Ул. Р. Зорге, 10	Октябрь - май	Пулин М.В
Модуль «Экскурсии, походы, выездные занятия»				
1	Участие в соревнованиях по тайскому боксу, посвященных праздникам и памятным датам	По Кемеровской области	Сентябрь - Июнь	Пулин М.В
2	Участие во всероссийском турнире по тайскому боксу «Спорт против наркотиков»		Декабрь	Пулин М.В
3	Участие в чемпионате и первенство Кузбасса по тайскому боксу посвященном «Дню защитников Отечества»		Февраль	Пулин М.В
4	Участие в соревнованиях по тайскому боксу посвященному празднованию 300-летия Кузбасса		Март	Пулин М.В
Модуль «Работа с родителями» (на уровне т.о – собрания, ведение чатов, на индивидуальном уровне – адресное консультирование)				
	Онлайн собрание	Whatsapp	Сентябрь, Декабрь, Июнь.	Пулин М.В
	Чат с родителями	Whatsapp	Сентябрь-Июнь.	Пулин М.В.

Список литературы.

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
2. 19 Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
3. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. Просвещение, 1991
4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.

18–20.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977

6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980