

Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар городская спортивная школа имени
Валентина Михайловича Шияна

Принята на заседании
педагогического совета

от «18» июля 2024 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ГСШ

МО г. Краснодар.
_____/К.Б. Демчук/
«23» декабря 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТАЙСКИЙ БОКС»

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации программы: 2 года 552ч. (1 год-276ч.; 2 год-276.)

Возрастная категория: 5-7 лет(ознакомительный уровень) 8-18(базовый уровень)

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:

Елисеева Виктория Иосифовна заместитель директора

Сухановский Владислав Андреевич инструктор-методист

Айдаев Касим Ямлихаевич тренер-преподаватель по тайскому боксу

г. Краснодар, 2024

Содержание

	<i>стр</i>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	6
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	9
3. Содержание программы	10
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Практическая подготовка	11
3.3. Психологическая подготовка	13
3.4. Воспитательная работа	13
3.5. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	14
3.6. Медицинский контроль	15
3.7. Система контроля	15
4. Условия реализации образовательной программы.	17
Список информационных источников	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ТАЙСКИЙ БОКС» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городская спортивная школа МО г.Краснодар (далее МБУ ДО ГСШ МО г.Краснодар).

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследования и передовой опыт спортивной практики.

Нормативно-правовыми актами служат: **Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"**; **Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"**; **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"**; **Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае"**; **Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 г. N 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае"**.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста является одной из самых актуальных. Это связано с ухудшением показателей здоровья населения за последние десятилетия. Научно – технический прогресс (резко возросло внимание к телевидению, видео, компьютеризация) вызывает снижение двигательной деятельности учащихся и, как следствие этого, у них часто возникают отклонения в области опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной систем, а также появляются функциональные отклонения (нарушение осанки, деформация позвоночника, избыточный вес, часто переходящий в ожирение).

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов, протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет значимость представленной программы.

Характеристика, отличительные особенности тайского бокса.

Тайский бокс, или муайтай - боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (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 муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тайбоксера может оцениваться, в том числе, и по системе кханов, где в ходе обучения основам техники муай тай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта.

У себя на родине муай тай 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 муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник - «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

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 спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

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

Систематические занятия тайским боксом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий тайским боксом укрепляется опорно-двигательный

систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества спортсмена.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ТАЙСКИЙ БОКС» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях начального уровня.

Основная цель программы - приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тайским боксом. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков базовой техники тайского бокса.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «ТАЙСКИЙ БОКС»:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить базовой технике и тактике приемов тайского бокса.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
7. Подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки и подготовка резерва спортивной школы.

Актуальность программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Этот образ жизни в настоящее время, отличается сниженной физической

активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «ТАЙСКИЙ БОКС» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Ожидаемые результаты:

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков тайского бокса;
- освоение комплекса навыков и умений ведения реального боя (боевые стойки, нанесение ударов и защита от них, спарринги, спортивные поединки.)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Организация образовательного процесса:

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Срок реализации программы: 46 недели.

Общий объем программы: 276 часов.

Объем недельной нагрузки: 6 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух астрономических часов.

Наполняемость группы: от 12 до 25 человек.

Возраст для зачисления: от 6 лет и старше.

Условия для зачисления: наличие справки от педиатра с допуском без ограничений здоровья к занятиям по виду спорта тайский бокс. Специальной подготовки для допуска к обучению не требуется.

Учебные занятия проходят в группах. Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

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

Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

2. Учебно-тематическое планирование

Учебный процесс строится на основании учебной программы школы и учебного плана. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий. При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Срок обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель)
ДОП	2 года	6 часов	312 часов

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие тайского бокса в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила ведения боя. Организация и проведение соревнований	1	Опросы, контрольные испытания
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенного боя	2	Опросы, контрольные испытания
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	8	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	165	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	34	спарринги, поединки
2.3	Техническая подготовка	30	спарринги, поединки
2.4	Тактическая подготовка	20	спарринги, поединки
2.5	Учебные и тренировочные поединки	4	спарринги, поединки
2.6	Контрольные соревнования	5	соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	10	Игры, контрольные испытания
2.8	Самостоятельная работа	36	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:	304	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МБУ ДО ГСШ МО г.Краснодар ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 31 августа 2024 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией МБУ ДО ГСШ МО г.Краснодар по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
						I. ТЕОРИЯ	
1.	сентябрь			Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Опросы, контрольные испытания
2.	октябрь			Беседа	1	Развитие тайского бокса в России и за рубежом	Опросы, контрольные испытания
3.	ноябрь			Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Опросы, контрольные испытания
4.	декабрь			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Опросы, контрольные испытания
5.	январь			Беседа	1	Правила ведения боя. Организация и проведение соревнований	Опросы, контрольные испытания
6.	февраль март			Беседа	2	Установка перед поединком и разбор проведенного боя	Опросы, контрольные испытания
7.	апрель			Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Опросы, контрольные испытания
ИТОГО часов теоретической подготовки:					8		
						II. ПРАКТИКА	
1.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	165	Общая физическая подготовка	Игры, соревнования
2.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	34	Специальная физическая подготовка	спарринги, поединки
3.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	30	Техническая подготовка	спарринги, поединки
4.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	20	Тактическая подготовка	спарринги, поединки
5.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	4	Учебные и тренировочные поединки	спарринги, поединки
6.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	5	Контрольные соревнования	соревнования школьного и муниципального уровня
7.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	10	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Игры, контрольные испытания
8.	сентябрь-август			Учебно-тренировочное занятие	36	Самостоятельная работа	Опросы, контрольные испытания
ИТОГО часов практической подготовки:					304		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					312		

3. Содержание программы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по тайскому боксу, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники ведения боя
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Технические упражнения
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли:

- Инструктаж по охране труда и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

- Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

- Развитие тайского бокса в России и за рубежом.

- Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

- Врачебный контроль на занятиях спортом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

- Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

- Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике ведения боя и пути их устранения.

- Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле ведения боя.

- Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

- Разбор правил ведения боя. Антидопинговый контроль. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных боксеров.

3.2. Практическая подготовка.

Тайский бокс – это прежде всего спортивная дисциплина, требующая от спортсмена самой серьезной физической подготовки, являющейся основой для формирования двигательной активности боксера. Выносливость, сила, скорость, быстрота движений, ловкость – вот те необходимые слагаемые успеха, из которых невозможно одержать победу.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры,

Средства общей физической подготовки:

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения – включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя тайским боксёром левшой, ведение боя против агрессивного тайского боксёра. Ведение боя с тайским боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого тайского боксёра. Ведение боя против маленького ростом тайского боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

3.3. Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

3.4. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру-преподавателю и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося.

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных

воздействий;

- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер-преподаватель.

Успехи в работе тренера-преподавателя во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключая панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера-преподавателя.

3.5. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях учитываются основные причины травматизма до, вовремя и после тренировочного занятия:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;
- неудовлетворительное материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение техники выполнения физических упражнений;
- обеспечение достаточного отдыха во время тренировочного занятия;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, применяется инструктаж, контроль, страховка и помощь в выполнении упражнений.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель незамедлительно прекращает занятие и приступит к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно вызывается медицинский работник и скорая помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель обеспечивает эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель

образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.6. Медицинский контроль.

Наличие справки от спортивного врача с допуском без ограничений здоровья к занятиям по виду спорта тайский бокс является обязательным требованием при зачислении в спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группе;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля:

- перед зачислением на программу осуществляется допуск спортивного врача для занятий физическими упражнениями и по виду спорта;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимся во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность обучающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся.

3.7. Система контроля.

По итогам освоения программы, занимающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тайский бокс»;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу
по виду спорта «тайский бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			4	3

4. Условия реализации общеразвивающей программы.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МБУ ДО ГСШ МО г.Краснодар - очная.

Кадровое обеспечение

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Напольное покрытие татами
3. Груша боксерская
4. Лапы боксерские
5. Лапы боксерские для ног
6. Шведская стенка
7. Инвентарь для проведения занятий (мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч набивной (медицин бол), скакалки)
8. Секундомер
9. Комплект индивидуальной экипировки (капа, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защита стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди) – каждый спортсмен приобретает самостоятельно.

Список информационных источников

Список литературы:

- 1) 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.
- 2) Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
- 3) Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
- 4) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
- 5) Ильин В.Ю. Система кханов. Практическое пособие., 2012. – 999 с.
- 6) Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 272 с.: ил.
- 7) Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/Под ред. А.Е. Тараса.- Мн.: Харвест, М.:АСТ, 2002. – 384 с. (Боевые искусства)

Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Информационный сайт Федерации тайского бокса России - <http://rmtf.ru/>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>;
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>.