

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №10 а «Д» от 09.01.2023 г.

Директор МБОУ ДО СШ № 9

С.Ю. Шулакова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ТАЙСКИЙ БОКС»**

Срок реализации программы – 1 год

г. Нижний Новгород, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	3 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	5 стр.
2. Учебный план.....	5 стр.
3. Календарный учебный график.....	7 стр.
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	10 стр.
5. Оценочные материалы.....	12 стр.
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	16 стр.
7. Методические материалы.....	16 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Тайский бокс» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Тайский бокс, или Муай Тай - один из видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста обучающегося. Следует отметить, что единоборство является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными воспитанниками.

1.1. Цели Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в тайском боксе.

1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники тайского бокса, освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение обучающихся в спортивную среду;
- формирование двигательных умений и навыков;
- знакомство с основами техники по виду спорта тайский бокс; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития вида спортивного единоборства;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тайского бокса, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества тренировок по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение лицами Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию.

По окончании работы по Программе, лицу (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе-дополнительной

общеразвивающей программе ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На тренировки зачисляются учащиеся в возрасте 7-16 лет, желающие заниматься спортивным единоборством, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения программы по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «тайский бокс»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по тайскому боксу;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - сдачи нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками:
положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольно-переводных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи справки об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по избранному виду спорта.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса

обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

Распределение учебных часов (264 часа)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	75
2	Практическая подготовка	189
	Итого часов:	264

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 03 июля

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента учащихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года

01 сентября

Окончание учебного года

03 июля

Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

Сроки и продолжительность каникул Осенние каникулы (29 октября - 06 ноября), зимние каникулы (25 декабря - 08 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов – 13-19 февраля.

Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с учащимися, допускается самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1. Теоретическая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	7	9	8			75
Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	3			1							6
История развития тайского бокса			3	2									5
Изучение боевой стойки и передвижений.	3	2	2							1			8
Изучение прямых ударов в голову и защита от них.		3	3		2		3		3				14
Совершенствование боевой стойки и передвижений.					3	3		3	3	4			16
Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них.	1						3	2		2			8
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище.				2		1	2		1				6
Спортивный режим и физическая подготовка				1	2	2		2		1			8
Промежуточная аттестация				2					2				4
2. Практическая подготовка	18	19	17	19	15	18	18	18	17	17	13		189
ОФП	11	10	9	11	10	10	10	10	9	11	11		112
СФП	5	6	5	4	3	5	5	5	3	3	2		46
Техника	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3			27
Промежуточная аттестация				2					2				4
ВСЕГО ЧАСОВ:	25	26	25	26	22	25	26	25	26	25	13		264

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретический раздел, раздел по общей физической подготовке и раздел по специальной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов, методики подачи учебно-тематического и проблемного материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

Основной формой учебного процесса является занятие.

В связи с тем, что у младших школьников доминируют наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, то в обучении используется наглядность, показ, рассказ, объяснение педагога. На занятиях используется система терминов, понятий, их связей и обобщений.

На первом году обучения происходит ознакомление с основными тактическими идеями и приёмами, овладение техническими элементами, приобретение навыков участия в соревнованиях.

Отработка изученных приемов на практике во время занятий. Работа в парах, работа с тренером. Каждое занятие включает в себя практическую часть, но также выделены отдельные часы для отработки элементов и приемов.

4.1. Рабочая программа раздела «Теория и методика тайского бокса»

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайский боксер, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В раздел включены теоретические основы по изучению основных элементов в технике тайского бокса: боевая стойка, нанесение ударов, защита от ударов.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6
2	История развития тайского бокса	5
3	Изучение боевой стойки и передвижений.	8
4	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.	14
5	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	16
6	Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них.	8
7	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище.	6
8	Спортивный режим и физическая подготовка	8
9	Промежуточная аттестация	4

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка».

Неотъемлемой частью учебного процесса является отработка изученного теоретического материала на практике, участие обучающихся в соревнованиях. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Отработка изученных приемов на практике во время занятий. Работа в парах, работа с тренером-преподавателем. Каждое занятие включает в себя практическую часть, но также выделены отдельные часы для отработки элементов и приемов.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	ОФП	112
2	СФП	46
3	Техническая подготовка	27
5	Промежуточная аттестация	4
	Итого:	189

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися программы. По окончании освоения программы проводится **промежуточная аттестация**. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса (вопросы прилагаются).

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «тайский бокс» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- выявление уровня подготовки обучающихся по теории тайского бокса.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, устный опрос по теории.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Аттестация теоретических знаний обучающихся проводится в форме устного опроса, в соответствии с учебным планом.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренерами-преподавателями самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Перечень контрольных нормативов и тестов:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- теоретические знания в избранном виде спорта.

Итоговый результат выполнения всех контрольно-переводных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии

уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры – преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

№	Вопрос
1	Где зародился тайский бокс?
2	Когда тайский бокс появился в России?
3	Отличия тайского бокса от других видов единоборств
4	Какими качествами должен обладать спортсмен?
5	С чего начинается тренировка и чем заканчивается?
6	Техника безопасности на тренировке
7	Какие удары разрешены в тайском боксе?
8	Как называется борьба в тайском боксе?
9	Какие элементы борьбы разрешены в тайском боксе?
10	Как называется удар ногой в бедро?
11	Как называется удар ногой в корпус?
12	Как называется прямой удар ногой?
13	Как нужно дышать при ударе?
14	Назовите известных российских спортсменов в тайском боксе
15	Правила поведения на тренировке

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5-10 ответов из 10	Сдал
2	1-4 ответов из 10	Не сдал

Раздел «Практическая подготовка»-нормативы общей физической и специальной подготовки.

Упражнения	Единицы измерения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м	с	9,6	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	10	5

При выполнении норматива и лучше – результат «сдал», ниже норматива – результат «не сдал».

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15-25 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 15 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации.

Таблица 1

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7-16 лет	один год	Без разряда	15	25	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной учебно-тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

К промежуточной аттестации в конце учебно-тренировочного года допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках дополнительной общеобразовательной программы, полностью выполнившие учебные планы.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (лапы боксерские, макивара, шлем, перчатки).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивные занятия юных обучающихся, в отличие от занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет занятий юные обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий с 7 лет.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься спортом не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

Тренировка техники тайского бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе тренировок по базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

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

Особенности занятий.

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

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных

на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тайбоксера зависит непосредственно от поведения обучающихся, спортивная честь, культура и интересы юного тайбоксера, спортивные ритуалы, танец тайского боксера. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных обучающихся.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по спортивному единоборству в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой тренировочной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе тренировочных и методических материалов. Планирование занятий и распределение тренировочного материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, видом единоборств, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок. Типовая групповая тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация спортсменов, изложение задач и

содержания урока, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений

или отдельных элементов; тактики ведения боя дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсменов, оттачивание ударов, защитных действий, серий ударов, приемов, комбинаций.

Заключительная часть (10% занятия) - приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания.

Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет

адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

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

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

Техника безопасности в процессе реализации программы

Для предотвращения травм на тренировках по тайскому боксу необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя, неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающимся только после ознакомления с правилами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и имеющие медицинский допуск к занятиям по тайскому боксу.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия по тайскому боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специализированной обуви.

При проведении занятий по тайскому боксу в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия спортивными единоборствами в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем спортивного учреждения;
- занятия по спортивному единоборству должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 мин до тренировочного спарринга обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;
- во время тренировочной спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида единоборств приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по единоборству, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность занятия;
- при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях единоборством запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающегося из спортивного зала во время занятия возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимся тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Твой олимпийский учебник (В.С. Родиченко и др.) – Москва, 2011 г.
2. Цинис А.В. Программа для высших учебных заведений по тайскому боксу. - МАБИВ; Орел; 2014
3. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – Москва, 2004. -272с.6 ил.
4. Шехов В.Г. Тайский бокс в своё удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
5. Гусев А., Шатин А. Закон «Об образовании в РФ» - Ростов-на-Дону, 2014 г.
6. Тайский бокс. Примерная пробная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. - Покровск, 2007 г.
7. Сагат Ной Коклам. Основы тайландского бокса. - Ростов-на-Дону, 2003 г.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов
<http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Федерация тайского бокса России <http://rmtf.ru/>

Сайт МБОУ ДО СШ № 9 <http://dush9-nn.ru>