

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр "Спартак"»**

Принята на Педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»  
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»  
от «14» сентября 2021 г. № 75

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОФП  
(с элементами тайского бокса)  
(Срок реализации 3года)**

Составитель:  
Ермаков А.Л.,  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

г. Богородск  
2021 г.

## Содержание программы

Пояснительная записка -----	3
1. Организационно-педагогические условия -----	6
2. Учебный план -----	8
Календарный учебный план -график -----	8
План учебного процесса -----	9
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана -----	10
Теоретическая подготовка -----	10
Общая физическая подготовка -----	11
Специальная физическая подготовка -----	13
Техническая подготовка -----	15
Тактическая подготовка -----	16
4. Методическое обеспечение -----	18
5. План воспитательной работы -----	20
6. Оценочные материалы -----	21
7. Условия реализации программы. Перечень материально - технического обеспечения -----	26
8. Перечень информационного обеспечения -----	27
Приложения -----	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – Общефизическая подготовка (с элементами тайского бокса) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы.** Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в МБУ ДО ДЮЦ «Спартак» в группах по ОФП по тайскому боксу. Данная программа составлена на основании: типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских центров.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта. Установка на всестороннее

развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей младшего и школьного возраста.

**Цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий тайским боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Особенностями** данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

### **Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны

*знать:*

1. основные понятия, термины бокса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития бокса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта,
5. знать значение жестов рефери в ринге,

*уметь:*

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в спарринг - боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо биндажа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго-Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе. В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение. Перед началом поединка спортсмены выходят на ринг в специальных головных уборах, покрывая себя священными повязками и исполняют ритуальный танец Рам-Муай, в завершение которого произносят молитвы, отдавая тем самым дань своему учителю и школе.

### **Организационно-педагогические условия.**

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течении всего календарного года при

наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься тайским боксом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в МБУ ДО ДЮЦ «Спартак» начинается 1 сентября текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели, и составляет 168 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа ( 1 час =45 минутам).

Учебный материал распределяется на весь период обучения этапа подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 - 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связана с физической, технической и тактической подготовкой.

#### **Режим занятий**

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	4ч	2ч	3	168 ч	15 - 30

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься тайским боксом. Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	5	+	60%	-
2 год	6	+	93-100%	
3 год	7	+	93-100%	1-2 соревнования

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год

		Календарный учебный график																																Сводные данные																										
		сентябрь				октябрь			ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель			май				июнь				июль				август				Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы	Всего часов								
Год обучения		01-05	06-12	13-19	20-26	27.09-03.10	04-10	11-17	18-24	25.10-30.10	01-07	08-14	15-21	22-28	39.11-05	06-12	13-19	20-26	27.12-02.01	03-09	10-16	17-23	24-30	01-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28.03-03.04	04-10	11-17	18-24	25.04-01.05	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05	06-12	13-19	20-26	27.06-03.07	04-10	11-17						18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		
		1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	К	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	К	К	К	К	К	К	К	12	114	2
2		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	152	2	=	168
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	150	2	=	168
<b>Итого</b>																																														44	416	6	=	462										

А – Аттестация, К - Каникулы



**План учебного процесса на 42 недели  
по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта "тайский бокс"**

Срок реализации программы: **3 года**

Возраст учащихся: **5-7 лет**

№	Предметная область	СОГ-1 г.об			СОГ-2 г.об			СОГ-3 г.об			Всего недель/ часов по программе		Формы промежуточной и итоговой аттестации	
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			итого часов	В том числе		
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе					
			теория	практика		теория	практика		теория	практика	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	12	12		16	16		16	16		44	44		собеседование
2	Общая физическая подготовка	38		38	50		50	50		50	138		138	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	38		38	50		50	50		50	138		138	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	38		38	50		50	50		50	138		138	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	2		2	2		2	6		6	Зачет
	Общее количество часов в год	126	16	126	168	16	152	168	16	152	462	48	462	

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

#### **Теоретическая подготовка (16 час)**

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего борца осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

#### **1. *Физическая культура и спорт в России. -1 ч***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика видов единоборств.

#### **2. *Сведения о строении и функциях организма человека.-1ч***

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

#### **3. *Влияние физических упражнений на организм человека.-3ч***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-

сосудистой и дыхательной систем.

#### **4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.-2ч***

Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

#### **5. *Правила соревнований по тайскому боксу.-4ч***

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.

#### **6. *История развития тайского бокса и России и за рубежом.-3 час.***

История развития бокса и России. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

#### **7. *Техника безопасности на занятиях. ПДД.-2 ч***

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)-(50 час)***

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание.

К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными мячами и подобные другие.

В состав ОФП входят :

-строевые упражнения и команды для управления группой;

**упражнения из гимнастики:**

- Кувырки вперед, назад.

- Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке

- Стойка на лопатках

- Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

- Стойка на голове

- Стойка на руках у опоры

- Вставание со стойки на руках в положение мостик

**легкой атлетики,**

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному)

-бег на 5,10,15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии), -сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- **Подвижные игры**-«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

**Спортивные игры.**-футбол. баскетбол

**Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### ***Упражнения для развития ловкости***

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя .
7. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
8. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
9. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)-50 час.***

*Бег с остановками и изменением направления.*

-«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).  
-«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. --По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

-Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх.

*Подвижные игры:*

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд

*Упражнения для развития выносливости*

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.
- Бег по крутым склонам.
- Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**- Упражнения для развития силы**

- : подтягивание из вися,
- отжимание в упоре лежа,
- приседания на одной и двух ногах.
- упражнения на гимнастической стенке,.
- упражнения на перекладине
- упражнения с лёгкими отягощениями
- упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

-упражнения с сопротивлением партнёра

- - **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- - **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- - **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- - **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Специальная гибкость** - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

**Специальная ловкость** — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

**Специальная быстрота** — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры - футбол, баскетбол,. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

#### **Техническая подготовка-(25 час)**

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёров- новичков**

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения основам техники тайского бокса**
- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов**

### **контрударов**

- Обучение техники захвата на месте
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

### **Тактическая подготовка( 25 час)**

#### **Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых**

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. .

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты и стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать)

проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе



лежа.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тематический план занятий с боксерами-новичками .**

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. Врачебный контроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- фотографии; - рисунки; - учебные и	контрольные нормативы и упражнения

		-самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	методические пособия; -учебно-методическая литература.	текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр нормативы и контр. тренировки. Текущий контроль.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	Вводный

## 5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными спортсменами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями

физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

### План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

### **Форма аттестации**

Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно.

Задачей промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей дополнительной общеразвивающей программы по тайскому боксу;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися.

По результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по тайскому боксу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико - тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения промежуточной аттестации обучающихся: с декабря по январь. Сроки проведения итоговой аттестации: с мая по июнь.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- технико - тактическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «зачет», отрицательное - «незачет».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «незачет».

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

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Порядок сдачи теоретической подготовки:

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке осуществляется в форме собеседования или тестов: обучающиеся, по предложению аттестационной комиссии дают развернутый ответ по одной из ключевых тем года (этапа) обучения или выбирают нужный ответ:

- строение и функции организма человека.
- правила соревнований по тайскому боксу
- история борьбы;
- гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- техника борьбы;
- тактика борьбы.

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м. с ходу (с)	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,8	10,0	9,8	10,0	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	145	135	140	135	130
4	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-15		12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	12	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10

### Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

#### 1. Оценка выполнения Бег на 30, 500, 1000 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

#### 2. Оценка выполнения Прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при



нулевом результате.

### *3 Оценка выполнения Подтягивания на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### *4. Оценка выполнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)*

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### *5. Оценка выполнения Упражнения на гибкость*

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### *6. Оценка выполнения Сгибание туловища лежа на спине .*

Поднимание туловища из п. лежа на спине ноги согнуты 90° . Засчитывается количество раз.

### *7. Оценка выполнения Челночный бег 3 x 10 м (с)*

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в зале единоборств ,стадионе и универсальном зале. Для проведения занятий по тайскому боксу имеется следующее оборудование и инвентарь:

### Основной спортивный инвентарь:

Напольное покрытие 1 шт.

Борцовский ковер (10x7 м) 1шт.

### Вспомогательный спортивный инвентарь:

Мат гимнастический 15 шт.

Медицинболы (от 3 до 12 кг) 10шт.

Секундомер электронный 1 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Стенка гимнастическая 3шт.

Скакалка -15 шт.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

### **Теория и методика физического воспитания**

1. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни.- М., 2010
2. Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания.- М., 2010
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.- М., 2010
4. Васильева В.В. Физиология человека.- М., 2010
5. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М., 2005
6. Лях В.И.. Физическая культура. Методические рекомендации.- М., 2004
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.- М., 2010
8. Незвицкий Р. Спорт и личность.-М., 2008
9. Светов А. А. Физическая культура в семье.-М., 2009
10. Столбов В.В. История физической культуры и спорта.- М., 2010
11. Фомин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М., 2010

### **Единоборства**

12. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия.- М., 2000
13. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе.- М., 2010
14. Миндиашвили Д.Г. Повышение статокINETической устойчивости борцов.- М., 2014
15. Замятин Ю.П. Управление технической подготовкой борцов.- М., 2010
16. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня.- М., 2012

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены Занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения Учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не

приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

**ТЕРМИНЫ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ  
ТАЙСКИЙ БОКСА**

**Удары руками (английские термины)**

Панч - прямой

хук - короткий боковой

свинг - длинный боковой

апперкот - удар снизу ВВЕРХ

- джеб - прямой удар

**Команды во время поединка**

Чок - начало поединка

Йут - прекратить действия

Тайм - остановить время

Йэк - сделать по шагу назад

**Удары ногами**

Техника ног - фронт кик - прямой удар

сайд кик - удар ребром стопы

хук кик - боковой удар

раунхаус кик - удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360

градусов раунд кик - круговой удар ногой

хил кик - удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов

крисент кик - полукруговой удар

экс кик - рубящий удар

джампинг кик - удар в прыжке

футсвипс - подсечка

лоу кик - удар ногой в область бедра, икроножной мышцы с внутренней или внешней стороны.