

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
педагогического совета
МБУДО «ДДК им.А.П.Бринского»
от 28 августа 2020 г
Протокол №1

директор



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции «Тайский бокс»**

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Ельников Д.К.

Педагог дополнительного
образования

г.Нижний Новгород, 2020 год

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом направленности программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется физкультурному воспитанию подрастающего поколения, формированию основ здорового образа жизни. Возрос интерес к тем видам спорта, которые способствуют укреплению не только физического, но и психологического здоровья. Таким видом спорта являются восточные единоборства, в том числе и тайский бокс. Тайский бокс представляет большие возможности для воспитания морально-волевых качеств, для личностного роста детей и подростков.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в ней особое внимание уделяется общей физической а также психологической подготовке детей. Специфика предполагаемой деятельности обусловлена учетом возрастных особенностей детей, физических данных, уровня их интересов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных и современных методов обучения тайскому боксу.

Цель программы – обучить детей основам тайского бокса через практику занятий помочь ребенку развить свои физические и психологические возможности.

Задачи:

1. Развить основные физические качества (сила, выносливость, стойкость);
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки;
3. Научить технике и отдельным тактическим способам ведения тайского бокса;
4. Воспитать морально-волевые качества (выдержка, сдержанность, сила духа, дисциплинированность);

5. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы с 6 лет до 12 лет.

Это так называемый период второго детства. Его начало совпадает с завершением полуростового скачка (6-8 лет). В этом периоде замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС, в связи с чем, совершенствуются формы реагирования организма на воздействия биологической и социальной среды. Дети в этом возрасте проявляют полную мобилизационную готовность к словесной инструкции.

Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства, возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зависит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в первую очередь лобных долей. В 8 лет и дальше он имеет все ступени ловкости (ловкость в точности, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуации). После 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК.

В динамике первого и второго детства повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания. Повышается средняя величина жизненной емкости легких. Острота зрения, дающая возможность видеть предмет, различать его форму, окраску, размер, а также определить расстояние, на котором он находится, к детей с момента рождения постепенно возрастает и к периоду второго возраста составляет максимально возможное значение.

При проведении тренировочного процесса у детей рассматриваемого возрастного периода необходимо учитывать:

- полное окостенение отдельных участков скелета;
- нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
- слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

Формы и методы организации образовательного процесса

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большое количество времени занимает практическая часть. Приоритетной формой организации образовательного процесса является групповая. Применяются такие индивидуальные формы и работы в парах (по отработке технико-тактических умений).

Методы организации образовательного процесса: лекции, беседы, видеометод, игровой метод, метод физического упражнения, соревновательный метод, тренинг, условный бой.

По итогам реализации программы учащиеся знают:

правила личной гигиены спортсмена

технику безопасности на занятиях тайским боксом, перемещению и технику выполнения общеразвивающих физических упражнений, упражнений на снарядах,

технику выполнения акробатических элементов,

терминологию и базовую технику тайского бокса (стойки, передвижения),

удары, технику и тактику ведения боя на ближней дистанции,

технику и тактику ведения боя на средней и дальней дистанциях.

умеют:

соблюдать правила личной гигиены

соблюдать технику безопасности на занятиях

выполняют общеразвивающие физические упражнения

выполняют специальные упражнения на снарядах

выполняют акробатические элементы

владеют основами техники тайского бокса

владеют техникой и тактикой ведения боя на ближней дистанции

владеют техникой и тактикой боя на средней и дальней дистанциях

Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме тестов и контрольных заданий 2 раза в год. В конце 3 года обучения проводится контроль по итогам освоения материалов программы

В рамках аттестации по итогам 1, 2, 3 годов обучения проводятся контрольные задания.

Учебный план

		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теор	прак	аттес	всего	теор	прак	аттес	всего	теор	прак	аттес
1	Тайский бокс как вид контактных восточных единоборств	8	4	4									
2	Спорт и здоровье	8	4	4									
3	Общая и специальная физическая подготовка	34	10	24		90	18	72		30	10	20	
4	Психологическая подготовка									18	4	14	
5	Технико-тактическая подготовка	34	8	26		60	12	48		100	24	76	
6	Техника и тактика ведения боя	22	6	16		84	18	46		66	10	56	
7	Промежуточная аттестация и контроль				2				2				2
	Итого:	106	30	76	2	214	58	156	2	214	44	170	2

Учебный план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Кол-во часов			Аттестат	Форма аттест. (контроль)
		теор	практ	всего		
1	Тайский бокс как вид контактных восточных единоборств	6	6	12		опрос
	Тема 1.1: История развития тайского бокса	2	2	4		
	Тема 1.2: Философские, этические основы тайского бокса	2	2	4		
	Тема 1.3: Снаряжение тай-боксера	2	2	4		
2	Спорт и здоровье	4	4	8		опрос
	Тема 2.1: Детский организм: строение функции	2	2	4		
	Тема 2.2: Личная гигиена тай-спортсмена	2	2	4		
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	24	34		контрольное задание
	Тема 3.1 Развитие силы	4	8	12		
	Тема 3.2 Развитие координации	4	8	12		
	Тема 3.3 Элементы акробатики	2	8	10		
4	Технико-тактическая подготовка	8	22	30		контрольное задание
	Тема 4.1 Боевая стойка. Передвижение	2	8	10		
	Тема 4.2 Удары руками, ногами	4	16	22		
5	Техника и тактика ведения боя	6	16	22		контрольное задание
	Тема 5.1 Бой на ближней дистанции	4	8	12		
	Тема 5.2 Тактическое ведение боя на ближней дистанции	2	8	10		
6	Промежуточная аттестация				2	

Календарный учебный график 1 года обучения

	Дата	Раздел, тема	Кол-во	Форма аттестации
		Раздел.1 Тайский бокс как вид контактных восточных единоборств		тесты опрос
1		История развития тайского бокса.	1	
2		История развития тайского бокса.	1	
3		История развития тайского бокса.	1	
4		История развития тайского бокса.	1	
5		Философские, этические основы тайского бокса	1	
6		Философские, этические основы тайского бокса	1	
7		Философские, этические основы тайского бокса	1	
8		Философские, этические основы тайского бокса	1	
9		Снаряжение тай-спортсмена	1	
10		Снаряжение тай-спортсмена	1	
11		Снаряжение тай-спортсмена	1	
12		Снаряжение тай-спортсмена	1	
		Раздел 2 Спорт и здоровье	1	
13		Детский организм: строение, функции	1	
14		Детский организм: строение, функции	1	
15		Детский организм: строение, функции	1	
16		Детский организм: строение, функции	1	
17		Личная гигиена тай-спортсмена	1	
18		Личная гигиена тай-спортсмена	1	
19		Личная гигиена тай-спортсмена	1	
20		Личная гигиена тай-спортсмена	1	
		Раздел.3 Общая и специальная физическая подготовка		
21		Развитие силы	1	
22		Развитие силы	1	
23		Развитие силы	1	
24		Развитие силы	1	
25		Развитие силы	1	
26		Развитие силы	1	
27		Развитие силы	1	
28		Развитие силы	1	
29		Развитие силы	1	
30		Развитие силы	1	
31		Развитие силы	1	
32		Развитие силы	1	

33		Развитие координации	1	
34		Развитие координации	1	
35		Развитие координации	1	
36		Развитие координации	1	
37		Развитие координации	1	
38		Развитие координации	1	
39		Развитие координации	1	
40		Развитие координации	1	
41		Развитие координации	1	
42		Развитие координации	1	
43		Развитие координации	1	
44		Развитие координации	1	
45		Промежуточная аттестация	1	
46		Элементы акробатики	1	
47		Элементы акробатики	1	
48		Элементы акробатики	1	
49		Элементы акробатики	1	
50		Элементы акробатики	1	
51		Элементы акробатики	1	
52		Элементы акробатики	1	
53		Элементы акробатики	1	
54		Элементы акробатики	1	
55		Элементы акробатики	1	
		Раздел 4 Техничко-тактическая подготовка		
56		Боевая стойка. Передвижение	1	
57		Боевая стойка. Передвижение	1	
58		Боевая стойка. Передвижение	1	
59		Боевая стойка. Передвижение	1	
60		Боевая стойка. Передвижение	1	
61		Боевая стойка. Передвижение	1	
62		Боевая стойка. Передвижение	1	
63		Боевая стойка. Передвижение	1	
64		Боевая стойка. Передвижение	1	
65		Боевая стойка. Передвижение	1	
66		Удары руками, ногами	1	
67		Удары руками, ногами	1	
68		Удары руками, ногами	1	
69		Удары руками, ногами	1	
70		Удары руками, ногами	1	
71		Удары руками, ногами	1	
72		Удары руками, ногами	1	
73		Удары руками, ногами	1	
74		Удары руками, ногами	1	

75		Удары руками, ногами	1	
76		Удары руками, ногами	1	
77		Удары руками, ногами	1	
78		Удары руками, ногами	1	
79		Удары руками, ногами	1	
80		Удары руками, ногами	1	
81		Удары руками, ногами	1	
82		Удары руками, ногами	1	
83		Удары руками, ногами	1	
84		Удары руками, ногами	1	
85		Удары руками, ногами	1	
		Раздел 5 Техника и тактика ведения боя		
86		Бой на ближней дистанции	1	
87		Бой на ближней дистанции	1	
88		Бой на ближней дистанции	1	
89		Бой на ближней дистанции	1	
90		Бой на ближней дистанции	1	
91		Бой на ближней дистанции	1	
92		Бой на ближней дистанции	1	
93		Бой на ближней дистанции	1	
94		Бой на ближней дистанции	1	
95		Бой на ближней дистанции	1	
96		Бой на ближней дистанции	1	
97		Бой на ближней дистанции	1	
98		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
99		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
100		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
101		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
102		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
103		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
104		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
105		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
106		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
107		Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции	1	
108		Промежуточная аттестация	1	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Тайский бокс как вид контактных восточных единоборств

Тема 1.1 История развития тайского бокса.

Теоретические сведения. Тайский бокс (Муай тай) – древний вид боевого искусства юго-восточной Азии. Снаряжение бойцов древности. Развитие тайского бокса в Европе и России. Сохранение традиций и нововведения. Выдающиеся спортсмены прошлого и современности.

Практическая работа. Чтение книг, притч, легенд по истории тайского бокса. Просмотр видеоматериалов.

Тема 1.2 Философские, этические основы тайского бокса.

Теоретические сведения. Единое учение – мировоззрение. Отражение традиций Тайланда. Отношение учителя и ученика. Понятие наставничества. Особый стиль приветствия – почтение виду спорта, своим учителям. Ритуальный танец Рам- Муай. Использование игры на музыкальных инструментах флейте(puraba), тарелках (твинг), барабане (качонг кэк).

Практическая работа. Просмотр видеоматериалов, упражнений по разучиванию приветствия и танца.

Тема 1.3 Снаряжение тай-спортсмена.

Теоретические сведения. Основные понятия. Виды снаряжений (перчатки, бандаж, капы, нагрудники, наколенники, налокотники, шлемы. Их назначение.

Практическая работа. Упражнения, направленные на формирование умений использования снаряжения.

Раздел 2. Спорт и здоровье

Тема 2.1 Детский организм: строение, функции.

Теоретические сведения. Краткие сведения о строении скелета, строение человеческого тела. Позвоночник – основа осанки. Роль правильного дыхания в выполнении упражнений. Способы укрепления здоровья. Режим дня. Балансированное питание.

Практическая работа. Анализ атласа анатомии человека. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки и правильного дыхания. Составление личного распорядка дня, меню.

Тема 2.2 Личная гигиена тай-спортсмена

Теоретические сведения. Основные понятия. Особенности личной гигиены тай-спортсмена. Гигиенические нормы. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Практические работа. Составление памятки Советы Мойдодыра.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Развитие силы.

Теоретические сведения. Роль физической подготовки в развитии силы. Понятия «подтягивание», «вис», «отжимание», «приседание», «пресс», наклоны к ногам. Виды пресса. Техника и безопасность выполнения данных упражнений.

Практическая работа. Упражнения на «подтягивание», «вис», «приседание», «отжимание», наклоны. Упражнения на пресс (средний, боковой, нижний).

Тема 3.2. Развитие координации.

Теоретические сведения. Роль координации в занятиях боксом. Понятие «прыжки», «махи», «бег». Их виды. Техника и безопасность выполнения упражнений.

Практическая работа. Выполнения упражнений «бег» (с высоким прижиманием коленей, с захлестом ног), прыжки на месте на двух ногах, махи прямыми и согнутыми в локтях и коленях руками и ногами на месте.

Тема 3.3. Элементы акробатики.

Теоретические сведения. Роль акробатики в занятиях тайским боксом. Понятие «кувырок». Виды «кувырков». Техника и безопасность выполнения.

Практическая работа. Выполнение упражнений «кувырок лицом и спиной вперед», «кувырок через плечо», «длинные кувырки», кувырок через препятствия».

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 4.1 Боевая стойка. Передвижение.

Теоретические сведения. Специфика боевой стойки тай-боксера. Качество боевой стойки. Виды шагов (одиночных и слитных). Техника и безопасность выполнения шагов.

Практическая работа. Упражнение «боевая стойка». Упражнения: одиночные шаги (вперед-назад), слитные шаги (вперед-назад, вправо- влево, по кругу).

Тема 4.2. Удары руками, ногами

Теоретические сведения. Основные понятия. Виды ударов. Техника нанесения прямых ударов (одиночных, двойных, серий) в голову и защита от них. Техника нанесения прямых ударов ногами и руками в туловище и защита от них. Безопасность выполнения ударов.

Практическая работа. Перемещения, направленные на формирование умений нанесения прямых ударов в голову и туловище без перчаток (в строю и в парах). Перемещения на защиту от ударов.

Раздел 5. Техника и тактика ведения боя.

Тема 5.1 Бой на ближней дистанции.

Теоретические сведения. Основные понятия. Элементы боя на ближней дистанции. Наступательная позиция ближнего боя. Техника нанесения коротких ударов руками, коленями и локтями в бое на ближней дистанции. Рекомендации по выполнению подготовительных упражнений для ближнего боя. Безопасность.

Практическая работа. Упражнения в парах на формирование умений по ведению боя на ближней дистанции.

Тема 5.2 Тактические приемы ведения боя на ближней дистанции.

Теоретические сведения. Основные понятия. Тактика, тактические приемы. Тактические ситуации, ведение боя на ринге. Техника выполнения приемов «скруток», «растяжек» и т.д. Цель их применения – вывести противника из равновесия. Безопасность.

Практическая работа. Упражнения в парах на формирование умений по выполнению приемов («скрутка», «растяжение»).

Учебный план 2 года обучения

	Название раздела, темы	Кол-во часов			аттест
		теор	прак	всего	
1	Общая и специальная физическая подготовка	18	52	70	
	Тема 1.1: Элементы акробатики. Группировка.	12	28	40	
	Тема 1.2: Упражнения с предметами	6	24	30	
2	Технико-тактическая подготовка	12	48	60	
	Тема 2.1: Боевая стойка. Передвижение.	2	10	12	
	Тема 2.2: Удары руками, ногами, локтями, коленями	10	38	48	
3	Техника и тактика ведения боя	22	62	84	
	Тема 3.1 Бой на средней и дальней дистанциях	18	46	64	
	Тема 3.2 Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях.	4	16	20	
4	Промежуточная аттестация				2
	Всего	52	162	214	2

Календарный учебный график 2 года обучения

	дата	Раздел, тема	Кол-во	Форма аттестации
		Раздел.1 Общая и специальная физическая подготовка		Тесты Контрольные упражнения
1		Элементы акробатики. Группировка.	2	
2		Элементы акробатики. Группировка	2	
3		Элементы акробатики. Группировка	2	
4		Элементы акробатики. Группировка	2	
5		Элементы акробатики. Группировка	2	
6		Элементы акробатики. Группировка	2	
7		Элементы акробатики. Группировка	2	
8		Элементы акробатики. Группировка	2	
9		Элементы акробатики. Группировка	2	
10		Элементы акробатики. Группировка	2	
11		Элементы акробатики. Группировка	2	
12		Элементы акробатики. Группировка	2	
13		Элементы акробатики. Группировка	2	
14		Элементы акробатики. Группировка	2	
15		Элементы акробатики. Группировка	2	
16		Элементы акробатики. Группировка	2	
17		Элементы акробатики. Группировка	2	
18		Элементы акробатики. Группировка	2	
19		Элементы акробатики. Группировка	2	
20		Элементы акробатики. Группировка	2	
21		Упражнения с предметами	2	

22		Упражнения с предметами	2	
23		Упражнения с предметами	2	
24		Упражнения с предметами	2	
25		Упражнения с предметами	2	
26		Упражнения с предметами	2	
27		Упражнения с предметами	2	
28		Упражнения с предметами	2	
29		Упражнения с предметами	2	
30		Упражнения с предметами	2	
31		Упражнения с предметами	2	
32		Упражнения с предметами	2	
33		Упражнения с предметами	2	
34		Упражнения с предметами	2	
35		Упражнения с предметами	2	
36		Боевая стойка. Перемещение.	2	
37		Боевая стойка. Перемещение	2	
38		Боевая стойка. Перемещение	2	
39		Боевая стойка. Перемещение	2	
40		Боевая стойка. Перемещение	2	
41		Боевая стойка. Перемещение	2	
42		Промежуточная аттестация	1	
43		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
44		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
45		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
46		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
47		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
48		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
49		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
50		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
51		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
52		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
53		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
54		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
55		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	

56		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
57		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
58		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
59		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
60		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
61		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
62		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
63		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
64		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
65		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
66		Удары руками, ногами, локтями, коленками	2	
		Раздел.2 Техника и тактика ведения боя		
67		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
68		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
69		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
70		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
71		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
72		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
73		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
74		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
75		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
76		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
77		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
78		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
79		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
80		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
81		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
82		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
83		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
84		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
85		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
86		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
87		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
88		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
89		Бой на средней и дальней дистанциях	2	

90		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
91		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
92		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
93		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
94		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
95		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
96		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
97		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
98		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
99		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
100		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
101		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
102		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
103		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
104		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
105		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
106		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
107		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
108		Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях	2	
109		Промежуточная аттестация	1	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1 Элементы акробатики. Группировка.

Теоретические сведения. Понятия «группировки», «сальто». Значение группировки. Виды «сальто». Техника и безопасность выполнения «сальто». Техника и безопасность выполнения разных видов группировки при падении. Упражнения на гибкость.

Практическая работа. Выполнение упражнений «сальто вперед», «сальто назад». Упражнения «группировка при падении на грудь, на спину, на бок (на матах с подстраховкой)». Выполнение упражнений «бабочка», «шпагат», «мостик» и др.

Тема 1.2 Упражнения с предметами.

Теоретические сведения. Основные понятия. Метание легких снарядов. Мячи и их виды (теннисные, набивные). Техника выполнения упражнений с мячом. Скакалка. Роль упражнений с мячом и со скакалкой в развитии ловкости, координации, выносливости. Техника выполнения упражнения со скакалкой.

Практическая работа. Упражнение на метание и отбивание мяча (набивного), подбрасывание и ловля теннисного мяча. Игры на овладение мячом. Упражнения со скакалкой.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка

Тема 2.1 Боевая стойка. Передвижение.

Теоретические сведения. Способы совершенствования боевой стойки. Их роль в ведении боя. Техника передвижения одиночными и смежными шагами. Основные ошибки и способы их устранения.

Практическая работа. Упражнения, направленные на совершенствование боевой стойки и совершенствование передвижения одиночными и смешанными шагами.

Тема 2.2 Удары руками, ногами, локтями, коленками

Теоретические сведения. Основные понятия. Боковой удар, круговой удар. Положение кулака в боковом ударе. Техника нанесения боковых ударов в голову, круговых ударов ногами в туловище. Защита от них. Техника нанесения ударов в туловище и коротких боковых в голову. Защита от них.

Техника нанесения ударов коленями и локтями, их роль в ведении боя. Защита от них. Безопасность выполнения.

Практическая работа. Упражнения на нанесение бокового удара руками в голову, кругового удара в бедро. Упражнения на нанесение ударов коленями и локтями.

Раздел 3. Техника и тактика ведения боя

Тема 3.1 Бой на средней и дальней дистанциях.

Теоретические сведения. Основные понятия. Способы ведения боя на средней и дальней дистанциях. Применяемые удары (прямые удары руками в голову и туловище, ногами и руками в туловище, боковые удары в голову, круговые удары ногами в туловище). Порядок и безопасность выполнения ударов. Защита от них.

Практическая работа. Упражнения на формирование умений ведения боя на средней и дальней дистанциях (в парах).

Тема 3.2 Тактические приемы ведения боя на средней и дальней дистанциях

Теоретические сведения. Основные понятия. Тактические приемы ведения боя на ринге (в центре ринга, в ограниченном пространстве). Техника выполнения приема. Безопасность.

Практическая работа. Упражнения направленные на изучение и отработку тактических приемов ведения боя в поединке.

Учебный план 3 года обучения

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов			Контр
		теор	прак	всего	
1	Общая и специальная физическая подготовка	14	36	50	
	Тема 1.1: Элементы акробатики. Группировка.	4	16	20	
	Тема 1.2: Упражнения на снарядах.	10	20	30	
2	Психологическая подготовка	8	20	28	
	Тема 2.1: Качества личности тай-спортсмена.	4	8	12	
	Тема 2.2: Психологическая подготовка к соревнованиям	4	12	16	
3	Технико-тактическая подготовка	20	50	70	
	Тема 3.1 Удары	10	30	40	
	Тема 3.2 Сочетание ударов	10	20	30	
4	Техника и тактика ведения боя	16	56	66	
	Тема 4.1 Бой на средней и дальней дистанциях	10	36	46	
	Тема 4.2 Тактические приемы ведения боя.	6	14	20	
4	Аттестация				2
		58	156	214	2

Календарный учебный график 3 года обучения

	дата	Раздел, тема	Кол-во	Форма аттестации
		Раздел.1 Общая и специальная физическая подготовка		
1		Элементы акробатики. Группировка.	2	
2		Элементы акробатики. Группировка	2	
3		Элементы акробатики. Группировка	2	
4		Элементы акробатики. Группировка	2	
5		Элементы акробатики. Группировка	2	
6		Элементы акробатики. Группировка	2	
7		Элементы акробатики. Группировка	2	
8		Элементы акробатики. Группировка	2	
9		Элементы акробатики. Группировка	2	
10		Элементы акробатики. Группировка	2	
11		Упражнения на снарядах	2	
12		Упражнения на снарядах	2	
13		Упражнения на снарядах	2	
14		Упражнения на снарядах	2	
15		Упражнения на снарядах	2	
16		Упражнения на снарядах	2	
17		Упражнения на снарядах	2	
18		Упражнения на снарядах	2	
19		Упражнения на снарядах	2	
20		Упражнения на снарядах	2	
21		Упражнения на снарядах	2	

22		Упражнения на снарядах	2	
23		Упражнения на снарядах	2	
24		Упражнения на снарядах	2	
25		Упражнения на снарядах	2	
		Раздел 2. Психологическая подготовка		
26		Качества личности тай-спортсмена	2	
27		Качества личности тай-спортсмена	2	
28		Качества личности тай-спортсмена	2	
29		Качества личности тай-спортсмена	2	
30		Качества личности тай-спортсмена	2	
31		Качества личности тай-спортсмена	2	
32		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
33		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
34		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
35		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
36		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
37		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
38		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
39		Психологическая подготовка к соревнованиям	2	
40		Промежуточная аттестация	1	
		Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка		Контрольные упражнения
41		Удары	2	
42		Удары	2	
43		Удары	2	
44		Удары	2	
45		Удары	2	
46		Удары	2	
47		Удары	2	
48		Удары	2	
49		Удары	2	
50		Удары	2	
51		Удары	2	
52		Удары	2	
53		Удары	2	
54		Удары	2	
55		Удары	2	
56		Удары	2	

57		Удары	2	
58		Удары	2	
59		Удары	2	
60		Удары	2	
61		Сочетание ударов	2	
62		Сочетание ударов	2	
63		Сочетание ударов	2	
64		Сочетание ударов	2	
65		Сочетание ударов	2	
		Сочетание ударов		
66		Сочетание ударов	2	
67		Сочетание ударов	2	
68		Сочетание ударов	2	
69		Сочетание ударов	2	
70		Сочетание ударов	2	
71		Сочетание ударов	2	
72		Сочетание ударов	2	
73		Сочетание ударов	2	
74		Сочетание ударов	2	
75		Сочетание ударов	2	
		Раздел 4. Техника и тактика ведения боя		
76		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
77		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
78		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
79		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
80		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
81		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
82		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
83		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
84		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
85		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
86		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
87		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
88		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
89		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
90		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
91		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
92		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
93		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
94		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
95		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
96		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
97		Бой на средней и дальней дистанциях	2	

98		Бой на средней и дальней дистанциях	2	
99		Тактические приемы ведения боя	2	
100		Тактические приемы ведения боя	2	
101		Тактические приемы ведения боя	2	
102		Тактические приемы ведения боя	2	
103		Тактические приемы ведения боя	2	
104		Тактические приемы ведения боя	2	
105		Тактические приемы ведения боя	2	
106		Тактические приемы ведения боя	2	
107		Тактические приемы ведения боя	2	
108		Тактические приемы ведения боя	2	
109		Контроль по итогам освоения материалов программы	1	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1 Элементы акробатики. Группировка.

Теоретические сведения. Основные понятия. «Кувырок», техника выполнения кувырков (лицом и спиной вперед, через плечо, длинный кувырок, через препятствие). Безопасность выполнения, техника выполнения сложных видов группировки (падение через препятствие, падение с большой высоты). Безопасность выполнения.

Практическая работа. Упражнения на формирование умений выполнять «кувырки» (разных видов). Упражнения «группировка при падении через препятствие, при падении с большой высоты» (мягкий мат, подстраховка).

Тема 1.2 Упражнения на снарядах.

Теоретические сведения. Основные понятия. Виды снарядов (груши, лапы, ядро). Их назначение и функции. Техника безопасности выполнения упражнений при толкании ядра. Техника безопасности при выполнении упражнений в ударах (в грушу).

Практическая работа. Упражнения. Толчок ядра руками (сильнейшей и слабейшей рукой) из положения боевой стойки. Упражнение в ударах по снаряду (груша и т.п.).

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 2.1 Качество личности тай-спортсмена.

Теоретические сведения. Основные волевые качества личности спортсмена (настойчивость, целеустремленность, инициативность, выдержка и т.п.). Пути их формирования и развития.

Практическая работа. Анкетирование. Подготовка детьми сообщений по теме «Мой любимый спортсмен». Выполнение упражнений, направленных на совершенствование волевых способностей. Бой с «неудобным» противником в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения и т.д.

Тема 2.2 Психологическая подготовка к соревнованиям

Теоретические сведения. Воля к победе – важнейшее качество спортсмена, как настроится перед соревнованием. Воспитание чувства коллективизма, радости за победу других, толерантности к противнику. Рекомендации по преодолению тревожности перед боем и разочарования по поводу поражения.

Практическая работа. Психологический тренинг, психологическая тренировка по А.В.Алексееву.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 3.1 Удары.

Теоретические сведения. Основные понятия. Совершенствование боковых ударов руками в голову, круговых ударов ногами в туловище и бедро. Применение боковых ударов в голову, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Техника и безопасность выполнения.

Практическая работа. Проведение условного боя.

Тема 3.2 Сочетание ударов

Теоретические сведения. Основные понятия. Роль сочетания ударов в ведении боя. Сочетание одиночных, двойных серий ударов рукой в голову и ногой в туловище. Техника выполнения и безопасность. Техника выполнения сочетаний различных ударов. Безопасность.

Практическая работа. Упражнения по формированию умений выполнять различные сочетания ударов.

Раздел 4. Техника и тактика ведения боя.

Тема 4.1 Бои на средней и дальней дистанциях.

Теоретические сведения. Способы совершенствования ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами в туловище. Защита от этих ударов. Безопасность выполнения.

Практическая работа. Упражнения на формирований умений ведения боя на средних и дальних дистанциях и защита от них (в парах).

Тема 4.2 Тактические приемы ведения боя.

Теоретические сведения. Тактические приемы ведения боя в углу ринга. Понятие «маскировка», «контрудар». Разновидности «контударов». Техника и безопасность выполнения.

Практическая работа. Упражнения. Проведение условного боя.

Формы контроля и аттестации: тесты, контрольные упражнения

Оценочные материалы по программе

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года с целью определения уровня информированности и теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки. Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен)

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$)

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$)

Промежуточная аттестация в середине учебного года 1 год обучения

Теоретическая подготовка – тестирование

Практическая подготовка – контрольные упражнения

	Упражнение	норматив	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	2 (36)	1 (26)	1 (16) с ошибками
2	Подтягивание на перекладине из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	5 (36)	3 (26)	2 (16)
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достает до пола)	достает до пола пальцами	достает до пола (36)	выполнено с небольшими ошибками (26)	выполнено со значительными ошибками (16)
4	Отжимание (кол-во раз)	12-25 раз	20 раз (36)	15 раз (26)	12 раз (16)

Полученные баллы суммируются с баллами по теоретической подготовке и выводятся в общий балл:

Высокий уровень – 10-15 баллов

Средний уровень – 8-10 баллов

Низкий уровень – 5-6 баллов

Промежуточная аттестация (в середине года)
2 год обучения

Теоретическая подготовка – тестирование.

Практическая подготовка – выполнение контрольных упражнений

	Упражнение	норматив	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1	Отбивание мяча (кол-во раз)	10-20	20 (3б)	15 (2б)	10 (1б)
2	Подбрасывание и ловля теннисного мяча	45-60	60 (3б)	50 (2б)	45 (1б)

Полученные баллы суммируются с баллами по теоретической подготовке и выводятся в общий балл.

Высокий уровень – 8 баллов

Средний уровень – 5 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Промежуточная аттестация (в середине года)
3 год обучения

Практическая подготовка – выполнение контрольных упражнений

	Упражнение	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей рукой (в метрах)	7м (3б)	5м (2б)	3м (1б)
2	Толчок ядра руками из положения боевой стойки слабейшей рукой (в метрах)	5м (3б)	3м (2б)	1м (1б)
3	Удары по боксерской груше (количество ударов в минуту)	25-30 уд. (3б)	20-15 уд (2б)	15-10 уд (1б)

Полученные баллы суммируются с баллами по теоретической подготовке и выводятся в общий балл.

Высокий уровень – 10 баллов

Средний уровень – 7 баллов

Низкий уровень – 4 балла

Промежуточная аттестация (в конце года)
1 год обучения

п/п	Контрольное упражнение	Уровень усвоения		
		высокий	средний	низкий
1	Демонстрация базовых элементов	упражнение выполнено (36)	выполнено с недочетами (26)	выполнено со значительными ошибками(16)
2	Владение техникой ударов	выполнено правильно (36)	выполнено с недочетами (26)	выполнено со значительными ошибками(16)

Промежуточная аттестация (в конце учебного года)
2 год обучения

п/п	Контрольное упражнение	Уровень усвоения		
		высокий	средний	низкий
1	Владение техникой ударов (двойные удары)	упражнение выполнено (36)	выполнено с недочетами (26)	выполнено со значительными ошибками(16)
2	Владение приемами ведения ближнего боя	(36)	(26)	(16)

Контроль по итогам освоения программы
3 год обучения

п/п	Контрольное упражнение	Уровень усвоения		
		высокий	средний	низкий
1	Владение техникой ударов	упражнение выполнено (36)	выполнено с недочетами (26)	выполнено со значительными ошибками(16)
2	Владение приемами ведения боя на средней и дальней дистанциях	(36)	(26)	(16)

Критерии оценивания приемов ведения боя

Высокий уровень – прием выполнен согласно описанию, уверенно и
(36) быстро

Средний уровень – прием выполнен согласно описанию, уверенно, но с
(26) ошибками

Низкий уровень – прием выполнен согласно описанию, доведен до
(16) завершения, но были допущены значительные ошибки
(сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении.

Вопросы к тестам

1 год обучения.

1. Ритуальный танец в тайском боксе называется (Рам-Муай)
2. Поединок в тайском боксе сопровождается игрой на музыкальных инструментах: (флейта, тарелки, барабан).
3. Снаряжение тай боксера предназначено для (защиты).
4. В древности для защиты рук бойцы обматывали руки (полоски из конской кожи).
5. Основой осанки является (позвоночник).
6. Назовите 4 основных способа укрепления здоровья (закаливание, физические нагрузки, соблюдение режима дня, сбалансированное питание).

2 год обучения

1. Удары в тайском боксе выполняются на месте и в движении и шагами (одиночными и смежными).
2. Назовите 3-4 вида кувырков: («лицом и спиной назад», «через плечо», «длинный кувырок», «кувырок через препятствие»)
3. Приемы, предназначенные для вывода соперника из равновесия «захват», «скрутка», «растяжка»).
4. Для ведения ближнего боя применяются Удары (короткие).
5. Бой на расстоянии вытянутой руки называется боем на дистанции (средней).
6. Назовите 3-4 вида спортивных предметов (скакалка, мяч, бита, канат).

Методические материалы

Большая часть программы отводится на практическую подготовку. Практическая подготовка осуществляется на занятиях-тренировках. Программный материал включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сензитивных периодов развития физических качеств детей.

Тренировка с детьми направлена на совершенствование физической подготовки, развитие гибкости, выносливости, координации движений. В процессе тренировки обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждой тренировки одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на тренировках используются фронтальный способ организации занятий, при котором все дети выполняют одно движение в порядке очередности. Начинать занятия лучше с детьми 8 лет. До 10 лет занятия в основном по общей физической подготовке и растяжке, включающие в себя базовые элементы и начальные приемы, подача части материала осуществляется в игровой форме.

В процессе тренировки необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части. Содержание тренировки может изменяться в зависимости от состояния здоровья и психического развития детей, возраста детей, уровня физической подготовленности детей, места проведения (спортивный зал, улица), климатических условий.

Вводная часть тренировки.

Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма ребенка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из различных исходных положений и т.д.

Основная часть тренировки

Ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук,

кулака, ладони, запястья, ног, стоп, базовые стойки), подвижные игры с элементами тайского бокса, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка)

Ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в спокойное состояние, ритуал окончания тренировки.

Список литературы

1. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н.Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998
2. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2014
3. Все о тайском боксе / Сост. Н.А.Худадов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. Мю, 1995
4. Озолин К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001.
6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001.
7. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., испр. И доп., - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002.
8. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е.Тараса., - Мн.: Харвест, М.: АСТ
9. Атилов А.А...., Глебов Е.И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
10. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС. 1977.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС., 1985
12. АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970.
13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.
14. Ильин Е.П. теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979.
15. Физическая культура в школе. 1997, №3, с.2-8.
16. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, ; 4, с. 18-20.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство ФССТ», 1998
18. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000

Интернет ресурсы

1. Сайт Федерации тайского бокса России ftbr.ru
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (электронный ресурс) URL: <http://lib/sportedu.ru> (press)