

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:
Методический совет
от «24» августа 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор ДЦ «Восхождение»
О.В. Хайкина
_____ 2024г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тайский бокс - Муай тай»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Виды деятельности: оздоровительная физкультура

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Лукайнов Н.М.,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	9
Содержание	10
Воспитание	15
Обеспечение	17
Мониторинг образовательных результатов	18
Список информационных источников	19
Список информационных источников для учащихся и родителей	19
Приложения	20
Приложение 1 Сводная таблица образовательных результатов учащихся	20
Приложение 2 Календарно-тематическое планирование	21
Приложение 3 Сводная таблица образовательных результатов учащихся	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Тайский бокс или муай тай (тайск. มวยไทย) — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой». У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

В связи с недостаточной разработанностью методической базы построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостной методики составлена модифицированная (на основе программ спортивных школ) дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой». Актуальность данного вида деятельности отражена и в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в ...занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ...».

Настоящая программа направлена как на развитие тайского бокса как вида спорта, так и на формирование здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для общих и специальных, физических и морально-волевых качеств, творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, но и применению этих качеств в последующей профессиональной деятельности.

Актуальность программы

Актуальность данного вида деятельности обусловлена и государственным заказом, сформулированным в Концепции развития дополнительного образования детей, Стратегии развития

воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для общих и специальных, физических и морально-волевых качеств, творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, но и применению этих качеств в последующей профессиональной деятельности.

Данная программа представляет собой этап спортивного совершенствования в освоении боевого искусства. На этом этапе учащиеся поднимаются на высокий уровень владения техниками тайского бокса, изучают тактику ведения поединков и осваивают судейство соревнований. Могут самостоятельно проводить спортивные занятия. По окончании данной программы занимающийся может продолжить совершенствовать своё мастерство. В этом случае составляется индивидуальный план.

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов**:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2

**Категория
учащихся**

- возрастная категория: от 6 до 18 лет;
- учащиеся **без ООП**;
- учащиеся, **не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья**;

**Направленность
(профиль)
программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Виды деятельности:
Оздоровительная физкультура

- Вид программы**
- По уровню разработки: **модифицированная**
 - По особенностям организации учебного процесса: **модульная**
 - По срокам реализации: **среднесрочная**.

Срок реализации программы: **3 года**

Год обучения	Модуль	К-во часов
1 год обучения	1 модуль (М 1.1.)	216 ч.
2 год обучения	2 модуль (М 2.1.)	216 ч.
3 год обучения	3 модуль (М 3.1.)	216 ч.

Цель

Цель программы:

формировать физические качества учащихся и содействовать соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

Задачи

Задачи программы:

➤ **Обучающие:**

- ✓ сформировать знания о спортсменах, правилах соревнований;
- ✓ способствовать освоению техники и тактики Тайского бокса.
- ✓ сформировать представление об истории Муай-тай, воинах;
- ✓ сформировать знания о судейской практике соревнований;
- ✓ обучить обязанностям судьи соревнований;
- ✓ способствовать освоению техники и тактики Тайского бокса.

➤ **Развивающие:**

- ✓ развивать двигательные качества, физические способности; содействовать соревновательной практике учащихся.
- ✓ способствовать освоению техники и тактики Тайского бокса;
- ✓ развивать двигательные качества, физические способности; воспитывать волевые качества.

- ✓ развивать двигательные качества, физические способности.
- ✓ развивать двигательные качества, физические способности.

➤ **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать волевые качества.
 - ✓ воспитывать волевые качества.
-

**Ожидаемые
результаты**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **1 года обучения (М 1.1.)**

знать:

- историю Муай Тай;
- великих воинов древности

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- работать с утяжелителями;

- правильно выполнять удары, приемы защиты;
- бороться лежа;
- осуществлять волевою регуляцию действий на занятии.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **2 года обучения (М 2.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать лучших спортсменов России и мира;
- ✓ будут знать правила проведения соревнований и
- ✓ будут уметь правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- будут уметь правильно выполнять комбинации ударов на различной дистанции;
- ✓ будут уметь соблюдать правила соревнований;
- будут уметь осуществлять волевою регуляцию действий на занятии.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **3 года обучения (М 3.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать основы судейской и инструкторской практики
- ✓ будут уметь правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- ✓ будут уметь выполнять комбинации, защитные и
- ✓ будут уметь выполнять обязанности судьи;
- будут уметь осуществлять волевою регуляцию действий на занятии.

Отличительные особенности программы

Данная программа представляет собой учебно-тренировочный этап освоения боевого искусства. На этом этапе активно изучаются и совершенствуются базовые техники тайского бокса, тактическая подготовка. Учащийся по достижении 12-летнего возраста пробует свои силы на соревнованиях. Здесь развиваются такие физические качества, как сила и выносливость

Программа дает возможность тай-боксерам получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся 15 -16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе,

активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

В основу программы положены следующие **принципы:**

1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно- оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

3. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

4. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс, который является целостной системой.

5. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе- тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

6. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

7. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого учащегося.

**Режим
организации
занятий**

Формы проведения занятий:

Очно-заочная (электронное обучение, дистанционные образовательные технологии)

Количество занятий:

1 год обучения. (М 1.1.)

3 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

2 год обучения. (М 1.2.)

3 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

3 год обучения. (М 1.3.)

3 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

Особенности организации образовательного процесса:

-Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет составляет –

25 минут. Из них 15 минут составляет практическая часть и 10 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет составляет – 30 минут. Из них 20 минут составляет практическая часть и 10 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 7 до 8 лет составляет – 40 минут. Из них 35 минут составляет практическая часть и 5 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 8 до 11 лет составляет – 45 минут.

-В группах от 8 до 11 лет, где обучаются дети с ОВЗ, продолжительность занятия составляет 40 минут.

Особенности комплектования групп

Предполагаемый состав групп:

Возраст:	Учащиеся одного/ разного/ и т.п. возраста
Уровень физического развития	Требования: учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

Наполняемость групп:

Модуль	К-во (чел.)
1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)	от 7 до 18
1 модуль 2 года обучения (М 1.2.)	от 7 до 18
1 модуль 3 года обучения (М 1.3.)	от 7 до 18

Условия приема учащихся:

Модуль	Приём учащихся
1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)	свободный набор

Формы аттестации учащихся

Способы определения результативности:

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого учащегося.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является выполнение нормативных требований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	160	160
3	Специальная физическая подготовка	-	10	10
4	Технико-тактическая подготовка	-	40	40
5	Нормативные требования	-	4	4
Итого:		2	214	216

2 года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	114	114
3	Специальная физическая подготовка	-	20	20
4	Технико-тактическая подготовка	-	70	70
5	Соревнования	-	6	6
6	Нормативные требования	-	4	4
Итого:		2	214	216

3 года обучения

№ п/п	Раздел ы	Количество часов		
		Теори я	Практик а	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	65	65
3	Специальная физическая подготовка	-	65	65
4	Технико-тактическая подготовка	-	70	70
5	Соревнования	-	10	10
6	Подведение итогов. Нормативные требования	-	4	4
Итого:		2	214	216

4 года обучения

№ п/п	Раздеы	Количество часов		
		Теори я	Практик а	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	65	65
3	Специальная физическая подготовка	-	65	65
4	Технико-тактическая подготовка	-	70	70
5	Соревнования	-	10	10
6	Подведение итогов. Нормативные требования	-	4	4
Итого:		2	214	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Теория:

Охрана труда. История развития муай тай. Что такое пратйиат и монгкон. Великие войны древности. Герб, Флаг, Гимн России. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка

Практика:

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость и др.
Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге, через препятствие и др.
Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.
Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.
Эстафеты.
Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.
Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев, кроссфит. Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты. Йога. Дыхательная гимнастика.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг; толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс 20 мин.

Технико-тактическая подготовка

Практика:

Формирование стойки, передвижения в стойке. Прямые удары ногами, прямые удары руками, боковые удары руками, круговые удары ногой, апперкот, прямой удар коленом. Уклоны, нырки, защита отведением, защита подставкой, защита блоком. Клинч: верхний замок, нижний замок, скрутка, прихваты рук противника, блоки ногами. Борьба лёжа. Удержания на спине: сбоку, поперёк, верхом со стороны головы. Узел руки. Рычаг локтя. Ущемление ахиллова сухожилия.

Нормативные требования

Практика:

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Мальчики 9-12 лет	Девочки 9-12 лет
Бег 60 м (сек)	10.5-12.	11.-12.9
Прыжки в длину с места (см)	130-160	125-150
Бег 1 км	4.5-6.	6.-6.5
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	7-15
Отжимания от пола	8-20	4-11
Наклон стоя с прямыми ногами достать пол не достал - \ пальцами + \ ладонями++		

Экзамен проводится по требованиям Федерации тайского бокса России.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Теория:

Охрана труда. Лучшие спортсмены России и Мира. Герои России. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка

Практика:

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперед, змейкой, челночный бег, на скорость и др.

Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге, через препятствие и др.

Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.

Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.

Эстафеты.

Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.

Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лежа, подъем туловища в положении лежа, выпрыгивания из упора присев.

Кроссфит.

Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты. Йога.

Дыхательная гимнастика.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Выполнение ударов с утяжелителями 1 кг, толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом 50% от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс 30 мин.

Технико-тактическая подготовка

Практика:

Формирование стойки, передвижения в стойке. Прямой левый, прямой правый удар коленом, прямой правый удар, боковой левый удар, круговой удар ногой слева, прямой левый, правый. Колено, локоть слева. Двойной левый, локоть справа. Апперкот слева прав. сбоку, лоу кик слева. Прямой, левый сбоку правый хай кик. Прямой правый, боковой левый, прямой правый хай кик слева. Нырки, уклоны. Защита отведением, защита подставкой, защита блоком, защита уходом в сторону и поворотом. Клинч: верхний замок, нижний замок, скрутка. Прихваты рук противника. Блоки ногами. Удары локтями. Учебно-тренировочные поединки. Борьба лежа: удушения. Узел руки, рычаг локтя. Рычаг и узел колена. Ущемление ахиллова сухожилия

Соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования проводятся по графику ЯОФТБ и ФТБР

Нормативные требования

Практика:

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Экзамен проводится по требованиям Федерации тайского бокса России.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Теория:

Охрана труда. Обязанности секундометриста. Обязанности бокового судьи. Обязанности рефери. Обязанности Секундантов. Техника безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка

Практика:

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость и др.

Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге, через препятствие и др.

Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.

Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.

Эстафеты.

Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.

Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.

Кроссфит.

Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты. Йога.

Дыхательная гимнастика.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Выполнение ударов с утяжелителями - **2 кг** толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом **70%** от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс **50 мин.**

Технико-тактическая подготовка

Практика:

Формирование стойки, передвижения в стойке. Одиночные удары. Двух-трёх-четырёх-пяти-шест-ударные комбинации на дальней дистанции, средней и ближней. Защита от всех атак. Бой с тенью. Учебно-тренировочные поединки. Клинч: скрутки, замки, блоки руками, удары (локоть колено), блоки ногами, освобождения от замков. Борьба лёжа: 22 удушения, узел руки, рычаг локтя, рычаг и узел колена, ущемление ахиллова сухожилия, учебно-тренировочные поединки.

Соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования проводятся по графику ЯОФТБ и ФТБР

Нормативные требования

Практика:

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся

встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Экзамен проводится по требованиям Федерации тайского бокса России.

Воспитание

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в

деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы обучения:

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование.

Методы обучения:

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра.

Средства и методы психологической подготовки спортсменов (осуществляется совместно с психологом):

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально- образные).

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- видеозаписи;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал;
- маты;
- мячи;
- форма для занятий

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов

Педагогический мониторинг – это постоянное отслеживание хода образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов, влияющих на них, а также принятия и реализации управленческих решений по регулированию и коррекции образовательного процесса.

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в трех направлениях: измерение уровня развития физических, личностных качеств и теоретических знаний по предмету.

Оценка результатов проводится трижды в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение 1).

Мониторинг образовательных результатов

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	<i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень практической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений)	1	Выполнение нормативов
	<i>средний уровень</i> (учащийся правильно выполняет более половины упражнений)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся правильно выполняет упражнения)	3	
Уровень соблюдения правил техники безопасности	<i>минимальный уровень</i> (учащийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	1	Наблюдение
	<i>средний уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	

Уровень сформированности волевых качеств	- <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия учащегося побуждаются извне)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (иногда - самим учащимся)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим учащимся)	3	
Уровень успешности участия в соревнованиях	- <i>минимальный уровень</i> (не участвует в соревнованиях)	1	Статистические методы
	- <i>средний уровень</i> (участвует, но не занимает призовых мест)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (занимает призовые места)	3	

Список информационных источников

1. Атилов, А. А., Глебов, Е. И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств» [Текст] / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 560 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. О.Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин, В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – С. 11-12; 24-32.
4. Железняк, Ю.Д. Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование[Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: УМО, 1996. – 27 с.
6. Заяшников, С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп[Текст] / С.И. Заяшников. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 272с. – 6 ил.
7. Зимкин, Н.В. Физиология человека[Текст] / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 1975. – 495 с.
8. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов[Текст] / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 223 с.
9. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. – 76 с.
10. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. – Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. – 54 с.
11. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности[Текст] / В.И. Лях. – Физическая культура в школе. – 1996. – № 4. – С.18-20.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя[Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998. -272 с.
13. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания [Текст] /Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: 2000. – 144 с.
15. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности[Текст] / Л.Д. Назаренко. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999. – С.120-122.
16. Озолин, К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать[Текст] / К.Г. Озолин. – М.: 000«Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
17. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования[Текст] /В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

Список информационных источников для учащихся и родителей

1. Бокс. Энциклопедия [Текст] / Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232с.
2. Все о боксе [Текст] / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. –М., 1995. – 212 с.
3. Шехов, В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) [Текст] / Под ред.А.Е. Тараса. – Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384с.

Приложения

Приложение 1

Сводная таблица образовательных результатов учащихся

ФИ учащегося	Уровень теоретическо й подготовки учащегося		Уровень практическо й подготовки учащегося		Соблюдени е правил техники безопасност и		Уровень сформированнос ти волевых качеств		Успешность участия в соревновани ях		Итоговый результат освоения
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	

Доля учащихся, освоивших программу полностью _____, частично ____ ____.

Приложения

Приложение №2

Календарный учебный график

Объединение:			
ФИО педагога:			
(вн.№ ДОП) Название программы:	(16) «Тайский бокс»		
Продолжительность обучения по программе:	<u>1 годдней</u>		
Год/ Модуль обучения:	год: <u>1</u>	/	модуль: <u>М 1.1.</u>
Номер группы:			
Срок реализации модуля:	<u>1 год</u>	Дата начала/окончания обучения:	с _____ по _____
Режим занятий:			
	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество часов в день</i>
Аттестация:			
Промежуточная аттестация:	<i>сроки проведения аттестации</i>	<i>форма аттестации</i>	
Итоговая аттестация:	<i>сроки проведения аттестации</i>	<i>форма аттестации</i>	

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы упражнений ОФП и ТТП, СФП. Педагог выбирает варианты комбинации упражнений.

Начальный этап ОФП 74% СФП 4,6% ТТП 18,5%.

№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
	Охрана труда. История развития муай тай. Что такое пратхуай и монгкон. Великие воины древности. Герб, Флаг, Гимн России. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях.	37.	ОФП	73.	ОФП
2.	Сдача нормативов	38.	ОФП	74.	ОФП
3.	ОФП	39.	ОФП	75.	ОФП
4.	ОФП	40.	ОФП	76.	ОФП
5.	ОФП	41.	ОФП	77.	ОФП
6.	ОФП	42.	ОФП	78.	ОФП
7.	ОФП	43.	ОФП	79.	ОФП
8.	ОФП	44.	ОФП	80.	ТТП
9.	ОФП/СФП	45.	ОФП	81.	ОФП
10.	ТТП	46.	ТТП	82.	ТТП
11.	ТТП	47.	ТТП	83.	ТТП
12.	ОФП	48.	ОФП/СФП	84.	ОФП/СФП
	Октябрь		Январь		Апрель
13.	ОФП	49.	ОФП	85.	ОФП
14.	ОФП	50.	ОФП	86.	ОФП
15.	ОФП	51.	ОФП	87.	ОФП
16.	ОФП	52.	ОФП	88.	ОФП
17.	ОФП	53.	ОФП	89.	ОФП
18.	ОФП	54.	ОФП	90.	ОФП
19.	ОФП	55.	ОФП	91.	ОФП
20.	ОФП	56.	ОФП	92.	ТТП
21.	ОФП	57.	ОФП	93.	ОФП/СФП
22.	ТТП	58.	ТТП	94.	ТТП
23.	ТТП	59.	ТТП	95.	ТТП
24.	ОФП/СФП	60.	ОФП/СФП	96.	ОФП/СФП
	Ноябрь		Февраль		Май
25.	ОФП	61.	ОФП	97.	ОФП
26.	ОФП	62.	ОФП	98.	ОФП
27.	ОФП	63.	ОФП	99.	ОФП
28.	ОФП	64.	ОФП	100.	ОФП
29.	ОФП	65.	ОФП	101.	ОФП
30.	ОФП	66.	ОФП	102.	ОФП
31.	ОФП	67.	ОФП	103.	ОФП
32.	ОФП	68.	ОФП	104.	ОФП

33.	ОФП	69.	ОФП	105.	ОФП/СФП
34.	ТТП	70.	ТТП	106.	ТТП
35.	ТТП	71.	ТТП	107.	ТТП
36.	ОФП/СФП	72.	ОФП/СФП	108.	Сдача нормативов

Варианты ОФП, ТТП, СФП

ОФП	ТТП	СФП
1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость, и др. 2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др. 3. Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы 4. Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др. 5. Эстафеты 6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др. 7. Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев 8. Кроссфит 9. Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты 10. Йога 11. Дыхательная гимнастика	1. Формирование стойки 2. Передвижения в стойке 3. Прямые удары ногами 4. Прямые удары руками 5. Боковые удары руками 6. Круговые удары ногой 7. Апперкот 8. Прямой удар коленом 9. Уклоны 10. Нырки 11. Защита отведением, 12. Защита подставкой 13. Защита блоком. Клинч: 14. верхний замок 15. нижний замок 16. скрутка. 17. прихваты рук противника 18. блоки ногами Борьба лёжа: 19. удержания на спине: сбоку, поперёк, верхом со стороны головы 20. узел руки 21. рычаг локтя 22. ущемление ахиллова сухожилия	1. Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг 2. Толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы 3. Подтягивания на перекладине 4. Подъем ног к перекладине 5. Выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах 6. Челночный бег 7. Прыжки на скакалке, 8. Кросс 20 мин.

Приложение №3

Сводная таблица образовательных результатов учащихся

ФИ учащегося	Уровень теоретическо й подготовки учащегося		Уровень практической подготовки учащегося		Соблюдение правил техники безопасност и		Уровень сформированност и волевых качеств		Итоговый результат освоения программы
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	

Доля учащихся, освоивших программу полностью _____, частично _____.