

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР  
« ВОСХОЖДЕНИЕ»**

Согласовано  
Методический совет  
от «28» 08 2019 г.  
протокол № 62



О.В. Хайкина  
2019 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08 2019 г.  
протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-  
составитель: Лукоянов Н.М.,  
педагог дополнительного  
образования;  
Консультант: Горюшина Е.А. методист

Ярославль-2019

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	6
Содержание .....	7
Обеспечение программы .....	9
Мониторинг образовательных результатов .....	10
Список информационных источников .....	12
Список информационных источников для учащихся и родителей .....	13
Приложения .....	14
Приложение 1 Сводная таблица образовательных результатов учащихся .....	14
Приложение 2 Календарно-тематическое планирование .....	15

## Пояснительная записка

Тайский бокс, или Муай тай зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. 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.

Спортивные поединки по Тайскому боксу приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вида спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Актуальность данного вида деятельности обусловлена и государственным заказом, сформулированным в Концепции развития дополнительного образования детей: «На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся ... в занятиях физической культурой и спортом...».

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 «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя». Программа разработана на основе нормативных документов по физической культуре и спорту и обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тай боксерами и тай боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Настоящая программа направлена на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни у 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, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, но и применению этих качеств в последующей профессиональной деятельности.

Данная программа включает в себя развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации, достигающихся посредством выполнения гимнастических комплексов, упражнений на гибкость, скоростных упражнений, и большим многообразием подвижных игр, включаются элементы техник тайского бокса. Дети, желающие продолжить заниматься данным видом спорта, могут далее заниматься по программам более высокого уровня подготовки в МОУ ДО ДЦ «Восхождение».

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

Основные задачи:

- сформировать знания о Тайском боксе;
- способствовать освоению техники и тактики Тайского бокса;
- развивать двигательные качества, физические способности;
- воспитывать волевые качества.

Программа «ОФП с элементами рукопашного боя» рассчитана на учащихся 12-18 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации – 1 год. В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Режим занятий: с сентября по май, 36 учебных недель: 3 часа в неделю – всего 108 часов в год. 1 модуль: 17 недель, 51 час, 2 модуль 19 недель, 57 часов.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

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.

**По окончании реализации данной программы учащиеся будут:**

*знать:*

- правила и клятву Муай Тай;
- правила гигиены и техники безопасности на занятиях

*уметь:*

- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять стойку, передвижения, простые удары, комбинации ударов и бросков приемы защиты;
- бороться лежа;
- осуществлять волевою регуляцию действий на занятии.

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 плана

### Первый модуль

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	45	45
3	Технико-тактическая подготовка	-	4	4
4	Нормативные требования	-	1	1
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>50</b>	<b>51</b>

### Второй модуль

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
2	Общая физическая подготовка	-	50	50
3	Технико-тактическая подготовка	-	6	6
4	Нормативные требования	-	1	1
<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

## Содержание

### Введение

#### *Теория:*

Охрана труда. Что такое Муай тай. Правила Муай Тай. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях. Техника выполнения упражнений. Гигиена при занятиях. Герб, Флаг, Гимн России.

### 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.(силовая подготовка)

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

Йога.

Дыхательная гимнастика.

### Технико-тактическая подготовка

#### *Практика:*

Формирование стойки, передвижения в стойке, прямые удары ногой и рукой из боевой стойки, боковые удары руками, круговой удар ногой, защита отведением, подставкой, блоком. Клинч - верхний замок, нижний замок, скрутка, удары локтями и коленями. Комбинации ударов и бросков. Спарринги. Борьба лёжа: удержания на спине, узел руки, рычаг локтя.

## Нормативные требования

*Практика:*

<b>Контрольные упражнения (единицы измерения)</b>	<b>Мальчики 12-18 лет</b>	<b>Девочки 12-18 лет</b>
Бег 100 м (сек)	9.2-10.4	9.7- 10.9
Прыжки в длину с места (см)	140-250	135-230
Бег 1 км (мин)	3,30-4	3,40-4,20
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8-16	5-10
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-
Отжимания от пола	20-40	10-30
Наклон стоя с прямыми ногами достать пол недостал - \ пальцами + \ ладонями++		

Экзамен проводится по требованиям Федерации тайского бокса России.

## **Обеспечение программы**

### **Формы обучения:**

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование.

### **Методы обучения:**

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

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- видеозаписи;
- специальная литература.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- зал;
- маты; бокёрский мешок-60кг, 40кг, боксёрская груша, пады, лапы,
- мячи набивные 5кг, 3кг, теннисные; гантели, скакалки
- форма для занятий.

## 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 дважды 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 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем 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 соблюдение 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	

## 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 двигательного-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.: ООО «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. – 232 с.
2. Все о боксе [Текст] / Сост. Н.А. Худадов, 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 учаще гося	Уровень теоретической подготовки учащегося		Уровень практической подготовки учащегося		Соблюдение правил техники безопасности		Уровень сформированнос ти волевых качеств		Итого вый резул ьтат освое ния прогр аммы
	Вход ной конт роль	Итог овый конт роль	Вход ной конт роль	Итог овый конт роль	Вход ной конт роль	Итог овый конт роль	Вход ной конт роль	Итог овый конт роль	

Доля учащихся, освоивших программу полностью \_\_\_\_\_, частично \_\_\_\_\_.

## Приложение 2

### Календарно-тематическое планирование

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

ОФП 50% ТТП 50% нормативы 2 занятия, теория 1 занятие.

№ занятия					
Сентябрь		Декабрь		Март	
1.	Охрана труда. Что такое Муай тай. Правила Муай Тай. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях. Техника выполнения упражнений. Гигиена при занятиях. Герб, Флаг, Гимн России.	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.	ОФП
9.	ОФП	45.	ОФП	81.	ОФП
10.	ОФП	46.	ОФП	82.	ОФП
11.	ОФП	47.	ОФП	83.	ОФП
12.	ТТП	48.	ТТП	84.	ТТП
	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.	ОФП
21.	ОФП	57.	ОФП	93.	ОФП
22.	ОФП	58.	ОФП	94.	ОФП
23.	ОФП	59.	ОФП	95.	ОФП
24.	ТТП	60.	ТТП	96.	ТТП
	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.	ТТП
34.	ОФП	70.	ОФП	106.	ОФП
35.	ОФП	71.	ОФП	107.	ТТП
36.	ТТП	72.	ТТП	108.	Сдача нормативов

### Варианты ОФП и ТТП

Варианты ОФП	Варианты ТТП
<p>1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость, и др.</p> <p>2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, встороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др</p> <p>3. Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы</p> <p>4. Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.</p> <p>5. Эстафеты</p> <p>6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, др.</p> <p>7. Силовые упражнения: отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа,</p>	<p>1. Формирование стойки</p> <p>2. Передвижения в стойке</p> <p>3. Прямые удары ногами</p> <p>4. Прямые удары руками</p> <p>5. Боковые удары руками</p> <p>6. Круговые удары ногой</p> <p>7. Защита отведением,</p> <p>8. Защита подставкой</p> <p>9. Защита блоком</p> <p>Клинч:</p> <p>10. верхний замок</p> <p>11. нижний замок</p> <p>12 скрутка.</p> <p>Удары коленями, удары локтями, комбинации ударов и бросков.</p> <p>Борьба лёжа:</p> <p>13. удержания на спине</p> <p>14. узел руки</p> <p>15. рычаг локтя</p>

выпрыгивания из упора присев 8. Кроссфит(силовая выносливость) 9. Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты 10. Йога 11. Дыхательная гимнастика	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--