Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета  от «27» июня 2023 г.  Протокол № 15 | УТВЕРЖДЕНО:  Приказом И.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО  от «30» июня 2023 г. № 59 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по виду спорта «Тайский бокс»

физкультурно-спортивной направленности

**возрастная группа**: 6 - 18 лет

**срок реализации общеразвивающей программы**: весь период

Составитель: Штульберг К.В.,

тренер-преподаватель

Камышлов, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | | |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Содержание общеразвивающей программы | 6 |
| 2.1. | Учебный план | 6 |
| 2.2. | Содержание разделов и тем | 7 |
| 2.3. | Планируемые результаты | 11 |
| 3. | Организационно-педагогические условия | 11 |
| 3.1. | Календарный учебный график | 11 |
| 3.2. | Условия реализации программы | 12 |
| 3.3. | Форма аттестации | 15 |
| 4. | Список литературы | 17 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ)

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в СШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Данная программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков тайского бокса, на  психическое, интеллектуальное  и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей  к общекультурным   ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся тайским боксом.

**Цель программы**: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами тайского бокса, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
* расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
* овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* воспитание и совершенствование физических качеств;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
* воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
* отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом;
* овладение необходимыми навыками безопасного падения на раз­личных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
* обучение основам техники тайского бокса, подготовка к действиям в раз­личных ситуациях самозащиты;
* развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям тайским боксом и здоровому образу жизни;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность программы** заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

• личностная ориентация образования;

• профильность;

• практическая направленность;

• мобильность;

• разноуровневость;

• реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Программа направлена на:**

• создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

• способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

• выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы, реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

• формирование здорового образа жизни;

• саморазвитие личности;

• создание условий для педагогического творчества;

• поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

СШ имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Тайский бокс» классифицируется:

**По характеру деятельности** — образовательная.

**По педагогическим целям** — физкультурно-спортивная.

**По образовательным областям** — профильная.

**По форме обучения** – очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

**По форме занятий** — основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

**По возрастным особенностям** – от 6 до 18 лет.

**Сроки реализации программы** – весь период.

**Продолжительность одного академического занятия** - 45 минут. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

**Основные приемы работы педагога**: демонстрация приемов Тайский бокс, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема детьми, участие в соревнованиях.

**Продолжительность программы**: 52 учебных недели.

**Наполняемость групп:** разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах**: до 4 часов

1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**
   1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
|  | Теоретическая подготовка | 25 | 25 | - | Зачет |
|  | Общая физическая подготовка | 70 | 15 | 55 | Зачет |
|  | Специальная физическая подготовка | 57 | 7 | 50 | Зачет |
|  | Технико-тактическая подготовка | 50 | 7 | 43 | зачет |
|  | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 | Сдача контрольных нормативов |
|  | **ВСЕГО часов:** | **208** | 54 | 154 |  |

* 1. **Содержание разделов и тем**

**Теоретическая подготовка**

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Воспитанников СШ необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тайского бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1. | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков |
| 2. | Гигиена тайбоксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем |
| 4. | Зарождение и история развития тайского бокса | История тайского бокса |
| 5. | Правила и организация соревнований по тайскому боксу | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки |
| 9. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития |

**Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта:

легкой атлетикой,

акробатикой,

спортивными играми.

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения.

Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена:

специальная быстрота,

специальная сила,

специальная ловкость,

специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Упражнения для развития специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с отягощениями для развития быстроты специальных боксерских движений. Упражнения для развития быстроты прямых ударов, снизу (апперкотов), атакующих и защитных передвижений.

Упражнения для развития силы мышц ног, таза, рук и плечевого пояса; мышц туловища: шеи, работа на тренажерах.

Упражнения для развития специальной ловкости: акробатические упражнения, акробатические прыжки на батуте, с подкидного мостика, упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движений: спарринг, баскетбол, н/теннис.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс). Делительный бег 40-60 минут с переходом на ходьбу: многократное выполнение упражнений заданном темпе: ходьба на лыжах, интервальный бег (10-50 м); работа на боксерском мешке, на тренажерах.

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом;

Отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках.

Работа на снаряде в быстром темпе

Нанесение ударов в ходьбе.

Одиночные удары в голову левой, правой.

Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке.

Одиночные удары в туловище.

Атака раз-два в голову.

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову.

Одиночные удары в голову и защита.

Атака раз-два в челноке.

Работа на мешке.

Нанесение ударов и атак на снарядах.

Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

Спортивные игры (баскетбол).

**Технико-тактическая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо.

Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка.

От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме.

Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях.

Ведение боя во встречной, ответной форме.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов.

Изучение боковых ударов в голову, защиты.

Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Развитие атак из двух ударов и защита от них.

Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку).

Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

Спортивные и подвижные игры.

* 1. **Планируемые результаты**

Ожидаемым результатом прохождения программы: по окончании программы обучающихся появится устойчивый интерес к занятиям спорта.

**Предметные:**

*В результате реализации программы обучающиеся будут знать:*

* историю развития и современное состояние тайского бокса в мире и в стране;
* правила безопасного поведения во время занятий;
* правила организации и проведения соревнований по тайскому боксу;
* основные элементы бокса.

***Метапредметные:***

*В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:*

* организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;
* выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
* выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
* владеть техническими и тактическими действиями по возрасту;

***Личностные:***

***У обучающихся будут развиты личностные качества:***

* дисциплинированность;
* ответственность;
* сила воли;
* моральная и психологическая устойчивость;
* целеустремленность;
* патриотизм;
* смелость и решительность.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**3.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| Весь период | 01 сентября | 31 августа | 52 | 208 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| В том числе 6 недель на самостоятельную работу по индивидуальным планам | | | | | |

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение**

Для занятий Тайский бокс имеется татами, боксерские мешки, боксерские подушки, лапы, пэды, макивары, пневмогруша, резина .

**Информационное обеспечение -** правила Тайский бокс, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по тайскому боксу, учебно-методическая литература по тайскому боксу.Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАУ ДО «СШ» КГО.

Уровень квалификации лиц, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

**Методические материалы**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены.

Главной задачей является физическое развитие. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

При проведении практических занятий особое внимание необходимо обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

**Основные средства и методы тренировки**

* ***Основные средства тренировочных воздействий:***

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

* ***Основные методы выполнения упражнений*:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).
* ***Основные средства и методы тренировки.*** Главное средство в за­нятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов – применение упражнений в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комп­лексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.
* В группах, обучающихся по общеразвивающей дополнительной программе, большое внимание уделяется акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Тайский бокс на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществля­ется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвиже­ния, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.
* ***Особенности обучения.***

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

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивиду­альная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную до­зировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тре­нера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсив­ностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллек­тивных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получа­eт возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упраж­нений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвен­тарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воз­действию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; те­матические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

* 1. **Формы аттестации**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по дзюдо.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

* анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта Тайский бокс;
* соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
* выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
* внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Виды аттестации:

* 1. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).
  2. Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.
  3. Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется опрос, тесты, спортивные соревнования.

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» и зачисления в группу начальной подготовки.

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

- общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

- участие в соревнованиях – определяется по итогам года (спортивного сезона).

**Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения теоретических знаний | -краткая история развития тайского бокса;  -судейство и правила тайского бокса;  -гигиена, закаливание, питание и режим;  - техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Тайский бокс;  - строение и функции организма человека. |
| Критерии освоения технико-тактических действий  (ТТД) | -техника передвижений в стойке;  -техника нанесения ударов (голова, корпус, ноги);  - техника защиты от ударов (голова, корпус, ноги)  -самостраховка; |
| Оценки: |  |
| «неудовлетворительно» | Не назвал, не выполнил ни одного задания |
| «удовлетворительно» | Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками |
| «хорошо» | Назвал почти все, выполнил с незначительными  ошибками |
| «отлично» | Назвал все, выполнил все действия без ошибок |

* 1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Нормативные документы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ).

**Литература, использованная при составлении программы**

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. [Текст]/ Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 197, с. 207.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.

3. Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений.[Текст]/ О. С. Кулиненков. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.

4. Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.

5. Лукашов, М. Н. Слава былых чемпионов.[Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС, 1976.

6. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. .[Текст]/ Г. А. Макарова. – Ростов – на Дону: БАРО – ПРЕСС, 2002.

7. Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М.Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

8. Таиландский бокс (Муай Тай). - О.А. Терехов, С.И. Заяшников, Новосибирск, «ВЕСТЬ», 1992.

**Список литературных источников для обучающихся и родителей**:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. [Текст]/ Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 197, с. 207.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.

3. Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений.[Текст]/ О. С. Кулиненков. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.

4. Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.

5. Лукашов, М. Н. Слава былых чемпионов.[Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС, 1976.

6. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. .[Текст]/ Г. А. Макарова. – Ростов – на Дону: БАРО – ПРЕСС, 2002.

7. Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М.Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

8. Таиландский бокс (Муай Тай). - О.А. Терехов, С.И. Заяшников, Новосибирск, «ВЕСТЬ», 1992.

**Интернет-ресурсы:**

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

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>