

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

Принят на заседании педагогического
совета
от «22» октября 2024 г.
Протокол № 19

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора МАУ ДО
«СШ» КГО
от «22» октября 2024 г. № 106

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «муайтай»

физкультурно-спортивной направленности

возрастная группа: 6 - 18 лет

срок реализации общеразвивающей программы: весь период

Составитель: Штульберг К.В.,
тренер-преподаватель

Камышлов, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание общеразвивающей программы по виду спорта «муайтай»	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Содержание разделов и тем.....	7
2.3. Планируемые результаты	10
3. Организационно-педагогические условия.....	11
3.1. Календарный учебный график.....	11
3.2. Условия реализации программы	11
3.3. Формы аттестации.....	15
4. Список литературы	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «муайтай» составлена в соответствии:

- Федеральным 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 общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «муайтай» прохождения 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 вида спорта «муайтай», на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся видом спорта «муайтай».

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами вида спорта «муайтай», 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 вида спорта «муайтай», 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 рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноразностность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствованию осознания и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции 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 общеобразовательной 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 общеразвивающей 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 общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «муайтай» 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 вида спорта «муайтай», 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.

2. Содержание общеразвивающей программы по виду спорта «муайтай»

2.1. Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов

Общее количество часов в год	208	54	154	-
Количество часов в неделю	4			
Общее количество недель в году	5			

2.2. 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 вида спорта «муайтай» 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 виду спорта «муайтай».

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 вида спорта «муайтай», 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 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. Техничко-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

Средства общей физической подготовки - 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.

2.3. 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 вида спорта «муайтай» в мире и в стране;

- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила организации и проведения соревнований по виду спорта «муайтай»;
- 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					

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по виду спорта «муайтай» имеется татами, боксерские мешки, боксерские подушки, лапы, пэды, макивары, пневмогруша, резина .

Информационное обеспечение - правила вида спорта «муайтай», видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по виду спорта «муайтай», учебно-методическая литература. 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 обучающихся, 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 скорости 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, большое внимание уделяется акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике вида спорта «муайтай» 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 получает 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.).

3.3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы вида спорта «муайтай».

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 «муайтай»;
- 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 «муайтай» 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;
- общefизической 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 вида спорта «муайтай»; -судейство и правила вида спорта «муайтай»; -гигиена, закаливание, питание и режим; -техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях видом спорта «муайтай»; -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

4. 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.Кулиненко, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений.[Текст]/ О. С. Кулиненко. – 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.Кулиненко, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений.[Текст]/ О. С. Кулиненко. – 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

1. Федерация вида спорта «муайтай» - <http://rmtf.ru/>
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533197

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025