

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» 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 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	Спортивные и подвижные игры	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	52			

## **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;
- 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 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 592268602073746744239473766369558630346618555896

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026