****

**Комплекс организационно-педагогических условий**

(Пояснительная записка: актуальность, цель и задачи, принципы) 2

Содержание Программы 4

 Планируемые результаты 11

**Комплекс организационно -педагогических условий**

Календарный учебный план- график на год 13

План воспитательной работы 14

Условия реализации программы 15

Оценочные материалы 15

Методический материал 18

Список литературы 23

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Комплекс основных характеристик**

#### Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо бандажа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго- Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе. В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение. Перед началом поединка спортсмены выходят на ринг в специальных головных уборах, покрывая себя священными повязками и исполняют ритуальный танец Рам-Муай, в завершение которого произносят молитвы, отдавая тем самым дань своему учителю и школе.

#### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тайскому боксу составлена в соответствии:

#### С Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ,

#### Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

#### приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

#### приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

#### приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1033 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс",

#### «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания

#### и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20

#### и иными нормативными документами РФ.

#### Данная программа предназначена для педагогов ДО и рекомендуется для занятий с детьми от 4 до 7 лет. Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах по тайскому боксу.

**Актуальность** данной программы определяется ее востребованностью и необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Тайский бокс –является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей младшего и школьного возраста.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путём вовлечения их в систематические занятия физической культурой через занятия тайским боксом.

**Основные** задачи:

* укреплять здоровье,
* содействовать физическому развитию;
* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучить основам техники тайского бокса,
* развивать двигательные и координационные способности;
* воспитывать потребность заниматься физическим упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучение в группах начальной подготовки.

***Категория обучающихся.***

В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 4 до 7 лет.

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям техники безопасности.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю

 Основной формой обучения является групповые занятия.

***Основополагающие принципы программы***:

 *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

*Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

 *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **Теоретических часов** | **Практических** |
| 1 | Вводное занятие  | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 2. | Теоретическая подготовка | 11 | 7 | 4 | Тестирование,зачет |
| 2.1 | Физическая культура и cnopm в России. -1 ч | 1 | 1 |  | Зачет |
| 2.2. | Сведения о строения и функциях организма человека-1ч | 1 | 1 |  | Зачет |
| 2.3. | Влияние физических упражнений на организм человека -1ч | 1 | 1 | 1 | Зачет |
| 2.4. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 2ч.  | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 2.5. | История развития тайского бокса н России и за рубежом -1 час.  | 1 | 1 | 1 | Зачет |
| 2.6 | Техника безопасности на занятиях. ЦДД -2 ч | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФН)- (25 часов) | 25 | 4 | 21 | Зачет |
| 4 | Специалъная физическая подготовка (СФН) | 12 | 3 | 9 | Соревнования |
| 5 | Техническая подготовка | 12 | 2 | 10 | Зачет |
| 6 | Обучение приёмам защиты в движении Тактическая подготовка  | 9 | 3 | 6 | Зачет |
| 7. | Итоговое занятие |  |  |  | Показательное выступление Соревнования |
|  | ИТОГО | 72 | 20 | 52 |  |

## Теоретическая подготовка (11 час)

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего борца осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий

### Физическая культура и cnopm в России. -1 ч

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика видов единоборств.

### Сведения о строения и функциях организма человека-1ч

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

### Влияние физических упражнений на организм человека -1ч

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 2ч.*  Режим дня дошкольников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

*История развития тайского бокса н России и за рубежом -1 час.*

История развития бокса и России. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

## *Техника безопасности на занятиях. ЦДД -2 ч*

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

**Общая *физическая подготовка (ОФН)- (25 часов)***

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными мячами и подобные другие.

***В состав общей физической подготовки входят:***  строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики: кувырки вперед, назад; кувырки через левое, правое плечо.

***Специалъная физическая подготовка (СФН)-12* часов**

*Бег с остановками и изменением направления*:

- челночный бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м);

- челночный бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной;

- по принципу челночного бега передвижение приставными шагами;

- то же с набивными мячами в руках (2 кг) в руках;

- бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх,

*Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Прыжкина одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд

*Упражнения для развития выноспивости:*

- кроссовый бег;

- лыжи;

- плавание;

- спортивные игры.

Упражнения для развития силы:

-подтягивание из виса;

-отжимание в упоре лежа;

- приседания на одной и двух ногах;

-упражнения на гимнастической стенке;

-упражнения на перекладине;

-упражнения с лёгкими отягощениями;

-упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

-упражнения с сопротивлением партнёра;

- упражнения для развития быстроты;

-повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с

максимальной скоростью;

- выполнение OРУ в максимальном темпе;

- прыжки в длину и высоту с места;

- упражнения для развития гибкости:

- OРУ с широкой амплитудой движения;

-упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост);

-упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- упражнение для развития ловкости;

-разнонаправленные движения рук и ног;

- перекаты, кувырки;

-упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

-эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

*Специальная гибкость* направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

*Специальная ловкость —* выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

*Специальная быстрота —* локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

-упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров;

* упражнения других видов спорта;

-спортивные игры — футбол;

- элементы гимнастики, акробатики;

#### подвижные игры и эстафеты.

**Техническая подготовка-(12**час)

* Организация занимающихся без партнера на месте.
* Организация занимающихся без партнера в движении.
* Усвоение приема по заданию тренера.
* Методические приемы обучения основам техники тайского бокса
* Изучение базовых стоек.
* Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
* Передвижение в базовых стойках.
* В передвижении выполнение базовой программной техники.
* Боевые дистанции.

*Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов*

-Колесо через левое, правое плечо.

-Колесо через левое, правое плечо на одной руке

* Стойка на лопатках
* Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
* Стойка на голове
* Стойка на руках у опоры
* Вставание со стойки на руках в положение мостик легкой атлетики, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному)

-бег на 5,10,15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии), -сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Подвижные игры*- «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

*Спортивные игры*

- футбол.

*Упражнения на гибкость*

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для развития ловкость*

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, без предметов и с предметами
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
8. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг) Обучение техники захвата на месте
* Обучение ударам на месте
* Обучение ударам в движении
* Обучение приемам защиты на месте

#### Обучение приёмам защиты в движении Тактическая подготовка (10час)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

* сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
* постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
* проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
* проведение поединка по формуле 2 минуты и стойке, 2 минуты в борьбе

**Содержание воспитательной работы**

**Трудовое воспитание.** Расширять представления о труде взрослых. Воспитывать уважение к людям труда. Формировать потребность трудиться. Воспитывать любовь к труду. Приучать старательно, выполнять упражнения, беречь спортивный инвентарь, убирать его на место после тренировки. Воспитывать желание участвовать в соревнованиях наравне со всеми, стремление быть полезными окружающим, добиваться результатов. Приучать использовать в самостоятельной деятельности спортивные навыки, приобретенные на занятиях. Привлекать детей к участию в массовых спортивных мероприятиях. Учить рационально расходовать свои силы.

**Нравственное воспитание.** Формировать такие качества, как отзывчивость, справедливость и скромность. Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, подчиняться требованиям взрослых и выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру. Формировать чувство собственного достоинства, гражданско- патриотические чувства, желание защищать слабых, не использовать физическое превосходство в игре со сверстниками.

**Планируемые результаты**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины тайского бокса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в форме соревнований. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия тайским боксом на следующем этапе подготовки.

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

* Целостное восприятие окружающего мира.
* Развитую мотивацию профессиональной спортивной деятельности и личностного смысла занятия спортом,
* заинтересованность в приобретении и расширении спортивных навыков и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
* Рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими.
* Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
* Установку на здоровый образ жизни,
* Наличие мотивации к творческому в работе на результат.

#### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься тайским боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 5 до 7 лет*.* При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности обучения этапа подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 — 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связана с физической, технической и тактической подготовкой. В группы зачисляются обучающиеся детского сада в возрасте с 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься тайским боксом. Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Выполнениеконтрольных нормативов по ОФП И СФП | Выполнениепрограммы | Участие всоревнованиях |
| 1 год | 5лет | + | 60% | + |

 **Календарно- учебный график**

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

Учебный план 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов****и тем программы** | **Общее количество часов** | Методы контроля |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1 | Теорететический материал.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 11 | 11 |  | Опрос, беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | 1 | 24 | Наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | 1 | 24 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | 1 | 11 | Наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 6. | Контрольные испытания | 2 | 0 | 2 | Тесты |
|  **Итого**  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Весь период |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | Викторины, блиц- опросы |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | Наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | Наблюдение |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | Наблюдение |
| 6. | Контрольные испытания | 2 | Тесты |
| 7. | Всего | 72ч |  |

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки** |
| 1 | Экскурсия в спортивную секцию | Воспитывать интерес к занятию спортомЗнакомство с укладом спортивных тренировок | Сентябрь |
| 2 | Беседа "Мы верим твердо в победу Спорта" | Расширять знания детей о профессиональном спорте Кей боксе, воспитывать уважительное отношение к труду и достижениям спортсменов | Октябрь |
| 3 | Интеллектуальная игра " Спортивная игра и правила | Воспитывать умение работать в коллективе, побуждатьдетей к интеллектуальной творческой деятельности | Ноябрь |
| 4 | Спортивные соревнования «Зимняя олимпиада дошкольников» | Воспитывать умение работать в коллективе, побуждатьдетей к занятию спортом | Декабрь |
| 5 | Флэш-моб «В здоровом теле- здоровый дух» | Пропаганда здорового образа жизни, участие в волонтёрских мероприятиях, способствующих формированию социально-коммуникативных спортивных навыков | Январь |
| 6 | Выставка детских работ "Готов к труду и обороне" | Побуждать детей к интеллектуальной творческой деятельности, воспитывать желание быть сильным и здоровым | Февраль |
| 7 | Физкультурное развлечение с детьми подготовительных групп и первоклассников «Весёлые страты» | Поддерживать преемственность спортивно- нравственных и волевых задач | Март |
| 8 | Спортивные соревнования «Школа мяча» | Закрепление правил командных спортивных игр с мячом, развитие социально- коммуникативных спортивных взаимодействий | Апрель |
| 9 | Спортивная геокешинг «Зарница» | Формировать уважение к защитникам отечества, развитие гражданско- патриотических чувств | Май |

**Условия реализации программы**

**Материально** — **техническое обеспечение реализации программы**

Занятия проводятся: в спортивном зале здания №1, по адресу Калинина,4а и в спортивном зале корпуса №3 по адресу: ул.Строителей, 24.

 Для проведения занятий по тайскому боксу имеется следующее оборудование и инвентарь:

Мат гимнастический - 2шт.

Секундомер электронный -1 шт.

Скамейка гимнастическая -2 шт.

Стенка гимнастическая -1 шт.

Футбольный мяч -1 шт.

Скакалка -15шт.

**Оценочные материалы.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное — «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам. С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

*Порядок сдачи теоретической подготовки*:

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке осуществляется в форме собеседования или тестов: обучающиеся, по предложению аттестационной комиссии дают развернутый ответ по одной из ключевых тем года (этапа) обучения или выбирают нужный ответ:

* строение и функции организма человека
* правила соревнований по тайскому боксу
* история борьбы;
* гигиена, закаливание, питание и режим борца;
* техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
* техника борьбы;
* тактика борьбы;

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 30 м. с ходу (с) | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 5,8 | 6,0 | 6,2 |
| 2 | Челночный бег 3 х 10 м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места(см) | 135 | 130 | 125 | 130 | 125 | 120 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| 5 | Подтягивание в висе лежа(раз) | - | - | - | 15 | 12 | 10 |
| 6 | Сгибание рук в упоре лёжа(раз) | 20 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| 7 | Сгибание туловища лежа наспине (раз) | 18 | 16 | 14 | 15 | 12 | 10 |

#### Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

1. **Оценка выполнения *Бег на 30, 500, 1000 метров***

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

1. **Оценка выполнения *Прыжка в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

***3* Оценка выполнения *Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

1. **Оценка выполнения**

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка.

Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

1. Оценка выполнения

*Упражнения на гибкость*

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

1. Оценка выполнения Сгибание туловища лежа на спине.

Поднимание туловища из п. лежа на спине ноги согнуты 90°. Засчитывается количество раз.

1. Оценка выполнения Челночный бег 3 х 10 м (с) На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### *Термины, употребляемые в международной системе «Тайский бокс»*

#### *Удары руками*

Панч - прямой,

Хук - короткий боковой,

Свинг -длинный боковой, Апперкот -удар снизу вверх,

Джеб - прямой удар.

*Команды во время поединка:*

Чок - начало поединка

Йут- прекратить

Действия Тайм -остановить время

Йэк - сделать по шагу назад

*Удары ногами, техника ног*

Фронт кик - прямой удар,

Сайд кик- удар ребром стопы,

Хук кик - боковой удар,

Раунхаус кик - удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов,

Раунд кик- круговой удар ногой,

Хил кик -удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов,

Крисент кик- полукруговой удар,

Экс кик - рубящий удар,

Джампинг кик- удар в прыжке,

Футсвипс — подсечка,

Лоу кик – удар ногой в область бедра, икроножной мышцы с внутренней или внешней сторон лежа;

**Тактика участия в соревнованиях**

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня, тактическая подготовка

**Тематический план занятий с боксерами-новичками**

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом

#### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 N 53679)
3. Приказ Минспорта России от 27 января 2023 г. N 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ

#### Общие требования безопасности

* 1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
	4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.
	5. При проведении занятий по тайскому боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
* травмы при падении на скользком полу;
* травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
* травмы при выполнении упражнений без разминки.
	1. При проведении занятий по тайскому боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству детского сада. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
	3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
	4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий

* 1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.
	2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
	3. Провести разминку.
	4. Надеть необходимые средства защиты.
	5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

#### Требования безопасности во время занятий

* 1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
	2. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не

приземляться при падении на руки.

* 1. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
	2. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
	3. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.
	2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству детского сада, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5. 2. Снять спортивную форму, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Т.Т.Джамгарова. Психология физического воспитания

2.Л.П. Матвеев Теория и методика физического воспитания

1. B.B. Столбов История физической культуры и спорта
2. B.П. Фомин Воспитание физических качеств у юных спортсменов
3. B.C. Родиченко Олимпийский учебник
4. А.П. Бондарчук. Периодизация спортивной тренировки
5. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
6. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации.
7. А. Г. Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
8. П.А. Киселев. Справочник Учителя физической культуры
9. B.B. Васильева. Физиология человека
10. Г.М Соловьев. Культура здорового образа жизни
11. Огюст Листелло Спортивно-игровой метод физического воспитания
12. Р. Незвицкий Спорт и личность.
13. B.K. Велитченко Физкультура без травм

#### Единоборства

1. В.П. Волков Kypc самозащиты без оружия

1. Д.Г. Миндиашвили Контратакующие действия в вольной борьбе
2. Д.Г. Миндиашвили Повышение статокинетической устойчивости борцов
3. В.В. Нелюбин Эволюционные преобразования в спортивной борьбе.
4. Ю.П. Замятин Управление технической подготовкой борцов
5. А. Г. Мазур Борьба вчера и сегодня
6. Л. П. Онул Самозащита без оружия