

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Мурманска детско- юношеская спортивная школа № 7 по боксу

Принята

тренерским советом

Протокол № 4 от 11 мая 2023 г.

Председатель _____ А.И. Баланов

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 31-в от 11.05.2023 г.

Директор _____ В.Н.Гаврилюк

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта

«ТАЙСКИЙ БОКС. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

Срок реализации: 3 года

Возраст: 10-17 лет

Составители:

Баланов Илья Алексеевич,
тренер - преподаватель

г. Мурманск,

2023 год

Содержание:

	стр.
Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	4
Учебный план	4
Планируемые результаты	11
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	15
Формы аттестации	15
Материалы и показатели результативности обучения по программе	16
Методические материалы	19
Список литературы	23

Пояснительная записка

Программа разработана для ДЮСШ и спортивных клубов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса для вида спорта Таиландский (тайский бокс).

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.01.21г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09 -3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);
- Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Программа составлена для отделения тайского бокса ДЮСШ № 7 г. Мурманска по боксу и регламентирует работу тренеров по тайскому боксу. Организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися администрацией и тренерско-преподавательским составом в соответствии с требованием Устава ДЮСШ № 7. Программа охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 3 года обучения.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов в воспитании морально-волевых качеств и наращивании объема теоретических знаний.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и предназначена для использования тренерами-преподавателями, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с детьми 10 - 17 лет.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы г. Мурманска.

Новизна заключается в том, что данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

Целесообразность и актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, т.к. в общей системе образования школьников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы- обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

образовательные

- формирование двигательных способностей детей;
- развитие физических качеств.

развивающие

- укрепление физического и психического здоровья детей.

воспитательные

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей.
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	3	3	6
2.	Общая физическая подготовка	141	141	141
3.	Специальная физическая подготовка	77	77	77
4.	Технико-тактическая подготовка	49	49	49
5.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий с учетом возрастных групп		

6.	Инструкторская и судейская практика	В течение всего периода обучения -		
7.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения		
8.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе		
9.	Контрольные нормативы	3	3	3
10.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки	36	36	36
Общее количество часов		216	216	216

План теоретической подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Весь период
1.	Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	1
2.	Правила обращения со спортивным инвентарем.	1
3.	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	1
4.	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	1
5.	Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений	1
6.	Правила соревнований по таиландскому(тайскому) боксу. Критерии оценок в спортивных поединках	1
Общее количество часов		6

Содержание учебного плана

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Вводное занятие. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающихся. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом.
2. Правила обращения со спортивным инвентарем. Подготовка инвентаря к работе, уборка зала. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой, значение закаливания для профилактики заболеваний, основные виды закаливания.
3. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Последствия отсутствия разминки в начале учебно-тренировочного занятия. Техника выполнения элементарных упражнений для подготовки организма к работе.
4. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Типичные ошибки при освоении техники.

5. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения в соревновательных поединках. Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов. Общая характеристика тактики в поединках по тайскому боксу. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки и передвижения, атака, защита, контратака. Понятие тактики, маневрирования, финты, угрозы, и т.д.
6. Понятие переутомления, перенапряжения организма. Способы восстановления организма.
7. Цели и задачи на спортивный сезон. Значение планирования тренировочного процесса. Последствия неправильного планирования и организации учебно-тренировочного занятия.
8. Правила соревнований. Значение спортивных соревнований, виды соревнований, организация и проведение соревнований, спортивная форма для соревнований, определение победителей на соревнованиях.
Задача спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения. Экипировка спортсменов. Критерии оценок в спортивных поединках.

Первый год обучения

Задачи и преимущественная направленность:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям тайским боксом;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения упражнений из различных видов спорта,
4. Подвижных и спортивных игр;
5. Овладение основами техники тайского бокса;
6. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общая физическая подготовка

1. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
2. Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).
3. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:
 - упражнения без предметов:
для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременнo).
 - для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног

из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднятие на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Специальная физическая подготовка

- (задачи которой на первом году обучения: вооружение занимающихся специальными двигательными действиями, обучение основам техники и тактики тайландского бокса, соответствующая теоретическая подготовка) занимает 47 % чистого тренировочного времени (2968 мин). При этом 21 % (1333) времени затрачивается на разучивание и выполнение упражнений специально-подготовительного характера.
 - 16,5 % (1050 мин.) объема приходится на упражнения с партнером, интенсивность которых невысокая (61%).
 - 7 % (444мин.) времени тайбоксеры закрепляют навыки на боксерских снарядах: совсем малая часть этого времени (около 100 мин.) затрачивается на развитие специальных проявлений физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты). Самым напряженным, «дорогостоящим» психически, упражнениям – условным боям и спаррингам отведено лишь 1,8 % (91 мин.) и 0,7 % (50 мин.) общего объема тренировочных средств.
1. «Круговая» работа с противниками;
 2. Работа с отягощениями;
 3. Работа с боксёрским мешком;
 4. Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;
 5. Упражнения со снарядами;
 6. Работа с набивным мячом.
 7. Гимнастический комплекс упражнений.

ТАЙСКИЙ БОКС

1. Основная стойка, передвижения в стойке.
2. Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар, удары локтями.
3. Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар, удары коленями.
4. Тайский клинч. Техника скруток.

Второй год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
3. Углубленное изучение основных элементов техники тайского бокса;
4. Приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой тайского бокса и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости спортсмена. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к

относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общая физическая подготовка

1. Кроссовая подготовка;
2. Бег и беговые упражнения с отягощением;
3. Спортивные игры;
4. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и собственно силовых способностей).

ТАЙСКИЙ БОКС

Имитация ударной из различных исходных положений и с различной интенсивностью.

1. Упражнения со скакалкой.
2. Упражнения с мешком, с боксерской грушей.
3. Упражнения с настенной подушкой.
4. Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
5. Упражнения с боксерскими лапами.
6. Упражнения с различными отягощениями.
7. Игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.)
8. Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)
9. Ударная техника рук.
 - прямой удар;
 - боковой удар;
 - удар рукой снизу;
 - удар рукой с разворотом корпуса;
 - удары локтями.
10. Ударная техника ног.
 - прямой удар (на месте, с перемещением, в прыжке);
 - боковой удар (на месте, с перемещением, в прыжке);
 - удар ногой назад;
 - удары коленями.
4. Техника тайского клинча.
 - подхваты и отхваты ног;
 - скручивания с захватом шеи, корпуса;
 - варианты захватов бокового удара ногой;
 - варианты захватов прямого удара ногой.

Третий год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Совершенствование базовой техники тайского бокса;
2. Воспитание специальных физических качеств;
3. Повышение функциональной подготовленности;
4. Накопление соревновательного опыта.

Этап приходится на период когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и

резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В спортивно-боевых единоборствах доминирующее место занимают упражнения с партнером переменной интенсивности и различной тематической направленности (отработка комбинаций, условные спарринги и т.п.). На этом этапе учащийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе боя.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

1. Бег и беговые упражнения с отягощением;
2. Спортивные игры;
3. Силовые упражнения с тренажерами.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером, группе) направленных на совершенствование физических качеств.
5. Имитация ударной техники в различных вариантах.
6. Упражнения по преодолению сопротивления партнера. Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками, нанесение ударов кувалдой по "наковальне", упражнения с легкой штангой, прыжки со скакалкой, использование утяжелителей.
7. Упражнения с боксерской грушей, мешком, пневматической грушей, настенной подушкой. Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек., через 30 сек. работы в среднем темпе.
8. Условный бой с партнером. Скоростно-силовые игры, полосы препятствий.
9. Ударная техника рук:
 - связки ударов в различных сочетаниях;
 - опережающие удары;
 - ответные удары;
 - удары в прыжке.
10. Ударная техника ног:
 - боковой удар;
 - прямой удар;
 - подставки ногами;
 - опережающие удары;
 - удар ногой сверху;
 - обратный боковой удар.
11. Техника борьбы(тайского клинча):
 - обвивы ног;
 - зацепы ног;
 - подсады бедра;
 - скручивания;
 - подбивы ног.

Воспитательная работа

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов нужное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно полезном труде и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами.

Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т.п.) В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является четкая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижения слаженности действий и дисциплины в ходе занятий.

Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной школе широко используются различные виды ручного массажа, сауна. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнованиях в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, секретаря.

Планируемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям тайским боксом.

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим - тактическим арсеналом действий; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте 10 - 17 лет.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный год с 01.09 по 31.05.

Количество человек в группе: минимум – 10 человек.

максимум – 15 человек.

Режим занятий – Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 – ти минутным перерывом

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

ОФП	60
СФП	30
ТТМ	10

Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по тайскому боксу, нацеленных на достижение высоких результатов имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование зала для бокса (тайского бокса):

- ринг универсальный – 1 шт.,
- мешки боксерские Премиум (50 кг, 75 кг) - 8 шт.
- груши пневматические на растяжках - 2 шт.
- груши каплевидные - 1 шт.
- груша на подвеске – 1 шт.
- шведские стенки двухсекционные - 1 шт.
- брусья к шведской стенке - 1 шт.
- перекладины навесные - 1 шт.
- шлемы, перчатки, накладки
- подушка настенная – 3 шт.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Формы аттестации

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;

- опроса;
- приема нормативов;
- врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

Предполагаемый конечный результат:

Год обучения	Прогнозируемые результаты деятельности детей	
	Обучающиеся должны:	
	Знать:	Уметь:
Первый год обучения	Основные виды ударов руками.	Применять на практике основные виды ударов руками, ногами, передвижения в стойке, основы тайского клинча, основные виды защитных действий.
	Основные виды ударов ногами.	
	Основы передвижения в стойке.	
	Основы работы в тайском клинче.	
	Основные виды защитных действий.	

Второй год обучения	Обманные действия в поединке.	Применять на практике обманные действия, скрутки в клинче, удары в прыжке, правильное выполнение упражнения «Бой с тенью».
	Техника скруток в клинче.	
	Удары в прыжке.	
	Продвинутая техника тайского клинча.	
	Выполнение упражнения «Бой с тенью».	

Третий год обучения	Работа с отягощениями (резина).	Применять на практике встречные удары, контратакующие действия, удары со смещением в сторону (сайд-степов), ударов после «оттяжки».
	Выполнение встречных ударов.	
	Выполнение контратакующих действий.	
	Выполнение ударов со смещением в сторону (сайд-степ) и после «оттяжки».	

Оценочные материалы и показатели результативности Контрольные нормативы

ОФП СФП	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	2	3	5
Сгибание туловища к ногам за 30 сек	15	20	25
Челночный бег	9,8	9,1	8,8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	10	15
Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	30	60	90
Наклон вперёд стоя	7	10	11

на гимнастической скамье (см)			
Участие в соревнованиях	2	3	5
Прямой удар ногой, рукой	+/-	+/-	+/-
Боковой удар ногой, рукой	+/-	+/-	+/-

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

Оценочный лист
(первого года обучения)

Группа	Фамилия Имя	Дата		

Нормативы	Уровень подготовки	Результат (сентябрь)	Промежуточный контроль (декабрь)	Итоговый контроль	примечание
Подтягивание на перекладине	Низкий 0				
	Средний 1				
	Высокий 2				
Сгибание туловища к ногам (30 сек)	Низкий 10				
	Средний 12				
	Высокий 15				
Челночный бег 3x10 (сек)	Низкий 11.0				
	Средний 10.0				
	Высокий 9.8				
Сгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)	Низкий 2				
	Средний 4				
	Высокий 5				
Прыжки на скакалке за 1 мин.(кол-во раз)	Низкий 20				
	Средний 25				
	Высокий 30				
Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье(см)	Низкий 2				
	Средний 5				
	Высокий 7				
Участие в соревнованиях	Низкий 0				
	Средний 1				
	Высокий 2				
Прямой удар	Низкий -				

рукой, ногой	Средний -				
	Высокий +				
Боковой удар рукой, ногой	Низкий -				
	Средний -				
	Высокий +				

Оценочный лист
(второго, третьего года обучения)

Группа	Фамилия Имя	Дата

Нормативы	Уровень подготовки	Промежуточный контроль (декабрь)	Итоговый контроль (май)	Примечание
Подтягивание на перекладине	Низкий 2			
	Средний 3			
	Высокий 5			
Сгибание туловища к ногам (30 сек)	Низкий 15			
	Средний 20			
	Высокий 25			
Челночный бег 3x10(сек)	Низкий 10,0			
	Средний 9,5			
	Высокий 9,1			
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Низкий 5			
	Средний 10			
	Высокий 15			
Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	Низкий 20			
	Средний 30			
	Высокий 60			
Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье (см)	Низкий 5			
	Средний 7			
	Высокий 10			
Участие в соревнованиях	Низкий 1			
	Средний 2			
	Высокий 3			
Прямой удар рукой, ногой	Низкий -			
	Средний -			
	Высокий +			
Боковой удар рукой, ногой	Низкий -			
	Средний -			
	Высокий +			

Методические материалы Организационно-методические указания по организации и проведению тренировки

Изучение программного материала по тайскому боксу проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по тайскому боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными учениками, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, является важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по тайскому боксу носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется тайский бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъему уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства, что в конечном счете отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определенной последовательности в овладении технико-тактическими приемами и в распределении нагрузки.

В начале обучения в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приемов и комбинаций.

В дальнейшем большое внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовки.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путем применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объем специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учеников на следующий год обучения. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом тайского бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приемов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования тренажеров и научно-исследовательской аппаратуры.

Тренер, в настоящее время, это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а это предполагает использование в тренировочном процессе тренажеров и приспособлений из других видов спорта, валидных для тайского бокса. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и ходе соревнований.

Систематическое измерение показателей реакции позволяет не только корректировать характер предлагаемых нагрузок, но и определять готовность к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм.

План индивидуальных тренировок на период летних каникул

№	Содержание		Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3
1	Разминка:		+	+	+
	Прыжки на скакалке	5 мин			
	Разминка (голова, кисти, плечи, предплечье, корпус, бёдра, колени, голеностоп)	5 мин			
2	Растяжка:		+	+	+
	И.п. сидя на полу ноги в стороны 1.наклоны к левой ноге 2. И.п. 3. наклон вперед 4.И.п. 5. наклон к правой ноге 6. И.п.	10 повторений			
	И.п. сидя на полу левая нога прямая, правая согнута перед собой 1.наклон к левой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в правую	10 повторений			

№	Содержание		Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3
	сторону 6. И.П.				
	И.п. сидя на полу правая нога прямая, левая согнута перед собой 1.наклон к правой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в левую сторону 6. И.П.	10 повторений			
	И.п. сидя на полу левая нога прямая, правая согнута назад 1. наклон к левой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в правую сторону 6. И.П.	10 повторений			
	И.п. сидя на полу правая нога прямая, левая согнута назад 1.наклон к правой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в левую сторону 6. И.П.	10 повторений			
	Складка: И.п. сидя на полу, ноги вперед 1. наклон вперед, руками обхватить стопы 2. И.п. 3. наклон вперед, руками обхватить стопы 4. И.п.	10 повторений			
	Шпагат: поперечный, продольный	4 мин			
3	Основная часть. Упражнение «Бой с тенью»		+	+	+
	Удары руками (прямой), в левосторонней стойке, в правосторонней стойке.	1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке)			

№	Содержание		Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3
	Удары руками (боковой), в левосторонней стойке, в правосторонней стойке.	1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке)			
	Удары руками (апперкот)	1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке)			
	Удары ногами: Прямой удар ногой (в левосторонней стойке и в правосторонней стойке)	1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой			
	Удары ногами: Боковой удар ногой (в левосторонней стойке и в правосторонней стойке)	1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой			
	Удар ногой с разворота	1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой			
	Боковой удар в область бедра (лоу-кик)	1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой			
	Удары локтями	2 мин			
	Удары коленями	2 мин			
	Имитация работы в тайском клинче	2 мин			
	Комбинации из 3-х или 4-х ударов руками и ногами	2 раунда по 3 минуты			
4	Заключительная часть:		+	+	+
	Отжимания (сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	Макс. возм. кол-во раз, 2 подхода			
	Пресс (подъем корпуса к согнутым ногам)	2x50			
	Приседания	2x50			
	Отбрасывания ног	2x20			
	Подтягивания на турнике	Максимально возможное кол-во раз, 2 подхода			

Список литературы для специалистов

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС.1977г.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] : Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 207 с. : ил.; 22 с.
3. Заяшников, С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / Сергей Заяшников. - [3. изд., испр. и доп.]. - М. : Терра-Спорт : Олимпия PRESS, 2002. - 265, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-93127-190-2.
4. Ильин, Е. П.. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-8064-0181-2.
5. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : Деятельность и состояния. [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1980. - 199 с. : ил.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.) : 60 к.
6. Огуренков, Е. М.. Современный бокс [Текст] / Е. И. Огуренков, заслуж. мастер спорта, заслуж. тренер СССР, канд. пед. наук, доц. - Москва : Физкультура и спорт, 1966. - 248 с. : ил.; 20 см.
7. Терехов, О.А., Заяшников С.И. Таиландский бокс (Муай Тай)./ Терехов О.А., Заяшников С.И. - Новосибирск : «Весть», 1992, с.75. ISBN: 5-900176-03-7.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: 2009 г.
9. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – с. 190. ISBN: 5-94988-001-3.

Список литературы для детей

1. Беленький, А. Бокс. Большие чемпионы. – Москва: АСТ, Астрель, Олимп, 2008. - 592 с. ISBN: 978-5-17-023187-4, 5-17-023187-3, 5-7390-1358-5, 5-271-08444-2М. 2008.
2. Худадов, Н.А. Говорят мастера ринга. – Н.А. Худадов – Москва : ФиС, 1963.