

## Аннотация

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.

Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления 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»;
- Постановления 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»;
- Письма 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)»;

– Приказа 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);

– Письма 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»).

Образовательная программа по тайскому боксу разработана на основе действующих программ, обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тай боксерами и тай боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, "с добавлением научно-методических материалов и рекомендаций заслуженного тренера России С.Ю. Куимова, заслуженного тренера России В.Ю. Ильина, С.Ю. Бусыгина и А.Н. Устюжанина, а также локальных нормативных актов о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - тай боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлена модель продвинутого уровня построения системы многолетней подготовки спортсменов в течении 5 лет, определена общая последовательность изучения программного материала, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности, контрольные и переводные нормативы, индивидуальные образовательные маршруты.