Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом ГБУДО «Дом учащейся молодежи «Магнит»
№ 57-од от 01.09.2022 г.

Директор _____ / Л.А. Летучева /

ГБУДО ДУМ «Магнит»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Тайский бокс
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 2 года
Возрастная категория учащихся: 16-22 года

Автор-составитель: Мачаховский Вячеслав Дмитриевич, педагог дополнительного образования

г. Магнитогорск, 2022 г.

Летучева Людмила Александровна
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022.12.27 15:00:58 +05'00'

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); Лицензии на право ведения образовательной деятельности ГБУДО «ДУМ «Магнит»..

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность.*Программа направлена на развитие тайского бокса как вида спорта и формирование здорового образа жизни, ориентирована на воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с молодежью.Спортивные поединки по тайскому боксу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как Олимпийский вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Рост популярности данного вида спорта приводит к тому, что огромное количество детей, подростков и молодежи впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма подростков, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Отличительные особенности программы. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тайского бокса. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Обучение предполагает искусство педагога

предоставлять ученикам содержание обучения в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по тайскому боксу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Уровеньсложности (при наличии) – базовый.

Адресаты программы – Программа предназначена для учащихся 16-22 лет.

Форма обучения – очная.

Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов

2 год обучения: 216 часов

Режим занятий:

1 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак.часа (ак. час – 45 мин.)

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак.часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение[1] академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2Цель и задачи программы

Цель – овладение основами технико-тактических приемов в тайском боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

знать:

–правила безопасного использования сети интернет;

–этику дистанционного общения;

–о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;

–о межпредметном характере изучаемой деятельности;

–необходимые знания в области физическойкультуры;

–технику безопасности на занятиях;

–правилатайского бокса и порядок проведения соревнований;

–технику и тактику тайскогобокса;

–развитие технико-тактического мышления;

–историю и традиционную культурутайского бокса.

владеть:

–базовыми навыками использования открытых образовательных сред;

–основами технических элементов и тактических приемов в тайском боксе.

[1]Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Воспитательные:

–воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

–воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

–воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

–развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

–развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Развивающие:

–создание условий для повышения уровня эмоционального контроля и самосознания подростков, а также снижения уровня агрессивности.

–формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

–формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;

–развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

–укрепление здоровья, развитие физических способностей учащихся;

–воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений).

1.3 Учебный (тематический) план

I год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1. Теоретическая подготовка**	**2**	**2**	**-**	**-**
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	История тайского бокса (Муай тай). Традиции приветствия учителя.	1	1	-	Беседа. Фронтальный опрос
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**22**	**1**	**21**	**-**
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.	22	1	21	Выполнение упражнений.
3.	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка**	**75**	**5**	**70**	**-**
3.1	Ударная техника рук	15	1	14	Выполнение упражнений
3.2	Ударная техника ног	15	1	14	Выполнение упражнений
3.3	Защита от ударов руками	15	1	14	Выполнение упражнений
3.4	Защита от ударов ногами	15	1	14	Выполнение упражнений
3.5	Борьба в клинче-приемы захвата и выведения из равновесия, освобождение от захвата.	15	1	14	Выполнение упражнений

Промежуточная аттестация		**2**	**-**	**2**	Выполнение контрольных упражнений
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка (продолжение)**	**26**	**1**	**25**	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.	26	1	25	Выполнение упражнений
3.	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка (продолжение)**	**89**	**6**	**83**	-
3.1	Ударная техника рук (продолжение)	14	1	13	Выполнение упражнений.
3.2	Ударная техника ног (продолжение)	14	1	13	Выполнение упражнений.
3.3	Защита от ударов руками (продолжение)	14	1	13	Выполнение упражнений.
3.4	Защита от ударов ногами(продолжение)	14	1	13	Выполнение упражнений.
3.5	Борьба в клинче-приемы захвата и выведения из равновесия, освобождение от захвата. (продолжение)	14	1	13	Выполнение упражнений
3.6	Контратака после защитных действий	19	1	18	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		**2**	-	**2**	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		**216**	**16**	**200**	

II год обучения

№	**Наименование раздела, тем**	**Кол-во часов**			**Форма аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**	**2**	**2**	**-**	-
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2	Общие правила соревнований.Традиционный танец бойца муай тай перед поединком (Вай кру Рам муай).	1	1	-	Беседа. Фронтальный опрос
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**22**	**1**	**21**	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.	22	1	21	Выполнение упражнений.
3	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка**	**75**	**6**	**69**	-

3.1	Борьба в клинче-приемы захвата и выведения из равновесия, освобождение от захвата.	16	1	15	Выполнение упражнений.
3.2	Связки и комбинации ударов руками ногами.	16	1	15	Выполнение упражнений.
3.3	Передвижения спортсмена для атакующих действия, для защитных действий (выход из углов).	16	1	15	Выполнение упражнений.
3.4	Контратака после защитных действий	11	1	10	Выполнение упражнений.
3.5	Свободный спарринг.	16	1	15	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		**2**	**-**	**2**	Выполнение контрольных упражнений
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка (продолжение)**	**26**	**1**	**25**	
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости. (продолжение)	26	1	25	Выполнение упражнений
3.	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка (продолжение)**	**89**	**5**	**84**	
3.1	Борьба в клинче-приемы захвата и выведения из равновесия, освобождение от захвата. (продолжение)	20	1	19	Выполнение упражнений
3.2	Связки и комбинации ударов руками ногами (продолжение)	20	1	19	Выполнение упражнений.
3.3	Передвижения спортсмена для атакующих действия, для защитных действий (выход из углов) (продолжение)	20	1	19	Выполнение упражнений.
3.4	Контратака после защитных действий (продолжение)	9	1	8	Выполнение упражнений.
3.5	Свободный спарринг (продолжение)	20	1	19	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		**2**	**-**	**2**	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		**2**	**-**	**2**	Контрольный урок
Итого:		**216**	**13**	**203**	

1.4 Содержание программы

I год обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности выполнения упражнений и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История тайского бокса. Традиции.

Теория: История тайского бокса. Название этого вида спорта в Тайланде – Муай тай и перевод на русский язык – поединок свободных или свободный бой. Основные мировые федерации тайского бокса их отличительные особенности.Российская федерация тайского бокса является членом международной федерации IFMA. Традиции: Вай кру рам муай, Монгкон, Пратьят, музыка, кодекс чести. Основные качества спортсмена: внимательность, дисциплина. Защитная экипировка и ее значение для каждого элемента.

Практика: Просмотр видеозаписей и анализ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости, растяжка.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Беговые упражнения. Бег со взрывами, с прыжками, рваный бег, забеги на различные дистанции. Наклоны, сгибания, разгибания растягивания на полу и с партнером, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Прыжки со скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо». Отработка падений и разворотов при падении с партнером.Отжимания от пола, разновидности:на ладоняхна кулакахна пальцах.Поднос ног к груди, из положения упор лежа.Упражнения для мышц живота:«складывания»«большой пресс»«маленький пресс».

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, акробатики.

Раздел 3. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Ударная техника рук.

Теория: Стойка и основы передвижения. Техника выполнения ударов руками (Чок) на месте: прямой(джеб, кросс), боковой (хук), снизу (апперкот), рубящий сверху (оверхед), размашисты от бедра (свинг), удар с разворотом корпуса (бэк фист), удар в прыжке (суперпанч).

Практика: Техника выполнения ударов локтями (Ти-сок) на месте: рассекающий, горизонтальный, апперкот, выпад вперед, обратный удар горизонтальный и апперкот, удар с разворота, удар сверху в прыжке. Отработка ударов в передвижении вперед и назад. Отработка ударов на лапах и макиварах. Выполнение ударов с отягощениями на развитие силы и выносливости. Выполнение ударов с максимальной скоростью.

Тема 2. Ударная техника ног.

Теория: Техника выполнения ударов ногами (Тае) на месте: прямой удар (фронт кик) - верхний уровень и средний уровни, останавливающий прямой удар в средний уровень (тип), боковой удар верхний уровень (хай кик), боковой удар в средний уровень (мидл кик), боковой удар в нижний уровень (лоу кик), удар с разворота в положении спиной (бэк кик), круговой удар с разворота (раундхаус кик), удар рубящий сверху вниз.

Практика: Техника выполнения ударов коленями: прямой удар в голову, удары коленями в захвате за голову, прямой удар в корпус, прямой удар в прыжке, боковой удар в голову, боковой удар в корпус, боковой удар в бедро.Отработка ударов в передвижении вперед и назад. Отработка ударов на лапах и макиварах. Выполнение ударов с отягощениями на развитие силы и выносливости. Выполнение ударов с максимальной скоростью.

Тема 3. Защита от ударов руками

Теория: Техника выполнения защиты от ударов руками: передвижением – отшаг или отскок назад, уход в сторону; корпусом – отклон, уклон, нырок; сбивом руки – сбив ладонью навстречу прямому удару, подставкой предплечий – для защиты головы от боковых и прямых ударов, от ударов по корпусу, накладка ладони – для защиты от апперкота или прямого удара.

Практика: Отработка защиты с партнером на месте и в передвижении.

Тема 4. Защита от ударов ногами

Теория: Техника выполнения защиты от ударов ногами: передвижением – отшаг или отскок назад, уход в сторону для защиты от прямых и боковых ударов ногой и ударов коленом; отклон – для защиты от ударов в голову, уход корпусом – для защиты от ударов по корпусуногами и коленями; сбивом рукой - от прямых ударов ногой и коленом; подставка голени и предплечий – положение щит (крепость), подставка предплечий от прямых и круговых ударов в голову и корпус, подставка голени – от ударов по ногам;

Практика: Отработка приема на месте в строю.Отработка приемов защиты с партнером на месте и в передвижении.

Тема 5. Борьба в клинче (приемы захвата за голову, корпус и выведения из равновесия).

Теория: Техника выполнения приемов. Проход в захват за голову. Удар рукой захват головы. Захват головы, правильная постановка рук. Обоюдный захват, выведение из равновесия скручиванием. Сваливание партнера захватом одной рукой за голову, второй рукой толчком в локоть снизу. Захват за голову, выведения из равновесия рывком к себе с отшагом.Освобождение от захвата за голову или корпус. Теория: Техника выполнения приемов. Защитное действие «ЭКРАН». Освобождение от захвата за голову методом просовывания поочередно рук внутрь и переход в захват за голову. Накладка предплечья на руки партнера, разворот и отжимание головы двумя руками, отжимание головы партнера сбоку с одновременным зашагиванием в сторону. Освобождение отжиманием головы партнера снизу. Освобождение отжиманием головы в лицо. Освобождение обхватом партнера за голову и сваливание. Освобождение от захвата за корпус отжиманием головы партнера.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 6. Контратака после защитных действий.

Теория: Техника выполнения контратаки после защиты заключается в переносе веса при защитных действиях для подготовки ответного удара: уклон –удар рукой или ногой, нырок – удар рукой или ногой, отклон - удар рукой или ногой. Подставка предплечья от бокового удара – удар рукой или ногой, подставка предплечий от прямого удара рукой – удар рукой или ногой. Захват ноги соперника при ударе мидл кик – удар рукой подбив под опорную ногу, захват ноги соперника при ударе хай кик – подбив под опорную ногу. При защите от лоу кик – ставим щит (голень) – удар лоу или мидл кик одноименной или разноименной ногой или рукой прямой правой в голову. Удар-защита-ответный удар.

Практика: Отработка приема на месте в строю, на макиварах, с партнером в парах.

II год обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Различия и общие

черты между профессиональным спортом и любительским. Олимпийское движение в мире и в России.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Общие правила соревнований. Традиционный танец бойца муай тай перед поединком (Вай кру Рам муай).

Теория: Правила соревнований: Весовые категории, размер ринга, экипировка спортсменов и цвет, разрешенные и запрещенные приемы, продолжительность поединка, система судейской оценки, выявление победителя. Музыка во время поединка.

Рам муай прежде всего является демонстрацией почитания, благодарности за заботу родителей и учителя, который вложил частицу себя в бойца. Помимо этого, танец представляет собой своеобразную разминку для ног, рук и корпуса, а также психологическую настройку на поединок. По традиции боец начинает рам муай с медленного обхода ринга против часовой стрелки, держа правую руку над канатом ринга. В каждом углу он останавливается и совершает поклон, одновременно касаясь ограждения, таким образом, «опечатывая» ринг от проникновения злых духов и наделяя пространство внутри канатов своей силой. Дальнейшее исполнение варьируется в зависимости от школы.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Разучивание элементов Рам муай.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости, растяжка.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Беговые упражнения. Бег со взрывами, с прыжками, рваный бег, забеги на различные дистанции. Наклоны, сгибания, разгибания растягивания на полу и с партнером, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Прыжки со скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо». Отработка падений и разворотов при падении с партнером. Отжимания от пола, разновидности:на ладоняхна кулакахна пальцах. Поднос ног к груди, из положения упор лежа. Упражнения для мышц живота: «складывания» «большой пресс» «маленький пресс».

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, акробатики.

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка

Тема 1. Борьба в клинче (приемы захвата за голову, корпус и выведения из равновесия).

Теория: Техника выполнения приемов. Проход в захват за голову. Удар рукой захват головы. Захват головы, правильная постановка рук. Обоюдный захват, выведение из равновесия скручиванием. Сваливание партнера захватом одной рукой за голову, второй рукой толчком в локоть снизу. Захват за голову, выведения из равновесия рывком к себе с отшагом.Освобождение от захвата за голову или корпус. Теория: Техника выполнения приемов. Защитное действие «ЭКРАН». Освобождение от захвата за голову методом просовывания поочередно рук внутрь и переход в захват за голову. Накладка предплечья на руки партнера, разворот и отжимание головы двумя руками, отжимание головы партнера сбоку с одновременным зашагиванием в сторону. Освобождение отжиманием головы партнера снизу. Освобождение отжиманием головы в лицо. Освобождение обхватом партнера за голову и сваливание. Освобождение от захвата за корпус отжиманием головы партнера.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Связки и комбинации ударов руками ногами.

Теория: Техника выполнения приемов. Двух ударные комбинации:одноименные рука-рука, рука – нога, нога –нога, нога – рука; разноименные рука-рука, рука – нога, нога –нога, нога –

рука; Трех ударные комбинации: рука-рука-рука, рука-рука-нога, рука-нога-рука, рука-нога-нога, нога-нога-нога, нога-нога-рука, нога-рука-нога, нога-рука-рука; Четырех ударные комбинации: построение четырех ударных комбинаций производится из связки двух, двухударных комбинаций. Комбинация ударов начинается с дальней дистанции с переходом к средней и ближней дистанции поединка. С дальнейшим переходом в клинч с захватом и скручиванием противника.

Практика: Выполнение и отработка приемов в строю, на макиварах, с партнером по заданию.

Тема 3.Передвижения спортсмена для атакующих и защитных действий.

Теория: Техника выполнения передвижения спортсмена для атакующих действия, для защитных действий, выход из углов.Выполнение одиночных ударов руками с шагом вперед и шагом назад. Выполнение одиночных ударов ногами с шагом вперед и шагом назад. Тайский подшаг. Разножка. Смена стойки. Выполнение одиночных нырков, уклонов, подставок с шагом вперед и шагом назад. Передвижение «боксерский шаг» с ударами, уклонами, нырками, подставками. Передвижение «шаг подшаг» с ударами и защитами. Передвижения в сторону приставными шагами с ударами и нырками. Обучение приему «сайд стэп» - шаг в сторону с одновременным ударом. Занятие выгодной позиции по отношению к сопернику для начала атаки. Выход из угла, приставным шагом с нырком после обманного движения корпусом.

Практика: Выполнение и отработка передвижений по залу самостоятельно, с партнером по заданию.

Тема 4. Контратака после защитных действий

Теория: Техника выполнения контратаки после защиты заключается в переносе веса при защитных действиях для подготовки ответного удара: уклон –удар рукой или ногой, нырок – удар рукой или ногой, отклон - удар рукой или ногой. Подставка предплечья от бокового удара – удар рукой или ногой, подставка предплечий от прямого удара рукой – удар рукой или ногой. Захват ноги соперника при ударе мидл кик – удар рукой подбив под опорную ногу, захват ноги соперника при ударе хай кик – подбив под опорную ногу. При защите от лоу кик – ставим щит (голень) – удар лоу или мидл кик одноименной или разноименной ногой или рукой прямой правой в голову. Удар-защита-ответный удар.

Практика: Отработка приема на месте в строю, на макиварах, с партнером в парах.

Тема 5. Свободный спарринг.

Теория: Техника ведения поединка. Экипировка спортсмена для свободного поединка.Шлем, капа, налокотники, паховая раковина, щитки на голень. Отработка защитных действийудар- защита- ответный удар. Все спарринговые отработки проводятся с ограничением по силе удара, для исключения травматизм. Спарринг на один удар руками по заданию: верхний уровень, средний – удар-защита удар-защита – непрывно в течении времени.Свободный спарринг по заданию тренера с ограничением применения конечностей. Свободный спарринг, сидя на полу, ноги в замок. Клинч на коленках на матах. Сваливания. Спарринг ногами по заданию тренера, в верхний или средний или нижний уровни. Спарринг на один удар с применением всех ударов ногами и руками. Свободный спарринг с ограничением по силе ударов. Спарринг по заданию – один спортсмен прижат к стенке или зажат в углу. Отработка выхода из положения и перехват инициативы.

Практика: Спарринги по заданию.

1.5 Планируемые результаты

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

–технику безопасности при занятиях тайским боксом;

–базовые основы теории тайского бокса;

–правила безопасного использования сети интернет;

–этику дистанционного общения;

–о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
–о межпредметном характере изучаемой деятельности;

уметь:

–технически грамотно использовать элементы тайского бокса в состязаниях и спаррингах;
–применять знания приемов и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
– работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
–самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
–использовать социальные сети в образовательных целях, др.

владеть:

–разносторонней физической подготовленностью на уровне возрастных нормативов;
–устойчивой привычкой к регулярным занятиям физическими упражнениями в различных формах;
–базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
–спортивными достижениями;
–навыком владения техническими средствами обучения и программами;
–навыком самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

–теоретические основы тайского бокса и уметь применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
–основные правила и методы самоконтроля;

уметь:

–применять технику тайского бокса в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
–применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
–заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
–работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
–самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
–использовать социальные сети в образовательных целях, др.

владеть:

–высоким уровнем физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
–базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
–техническими средствами обучения и программами;
–навыком самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
–спортивными достижениями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

" Тайский бокс "

группа		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март					апрель				май					июнь				июль				август					Всего учебных недель/часов	Всего часов по программе	
		01.09-04.09	05.09-11.09	12.09-18.09	19.09-25.09	26.09-02.10	03.10-09.10	10.10-16.10	17.10-23.10	24.10-30.10	31.10-06.11	07.11-13.11	14.11-20.11	21.11-27.11	28.11-04.12	05.12-11.12	12.12-18.12	19.12-25.12	26.12-01.01	02.01-08.01	09.01-15.01	16.01-22.01	23.01-29.01	30.01-05.02	06.02-12.02	13.02-19.02	20.02-26.02	27.02-05.03	06.03-12.03	13.03-19.03	20.03-26.03	27.03-02.04	03.04-09.04	10.04-16.04	17.04-23.04	24.04-30.04	01.05-07.05	08.05-14.05	15.05-21.05	22.05-28.05	29.05-04.06	05.06-11.06	12.06-18.06	19.06-25.06	26.06-02.07	03.07-09.07	10.07-16.07	17.07-23.07	24.07-30.07	31.08-06.08	07.08-13.08	14.08-20.08	21.08-27.08	28.08-31.08			
календарные недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		теория	практика
1	учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38															38		
	часы	0	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	4														216	16	200

- промежуточная аттестация

- каникулярный период

- учебные занятия по расписанию

- итоговая аттестация

Праздничные дни - согласно производственному календарю.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного кабинета:

– места по количеству обучающихся;
– рабочее место преподавателя;
– комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

– спортивный зал;
– шлем для тайского бокса;
– перчатки боксерские 10-12 OZ;
– защита на грудь;
– защита на голень и стопу;
– защита для мальчиков ракушка);
– утяжелители на стопу;
– скакалки;
– гантели 05, 1,0, 2,0 кг;
– макивары малые;
– макивары большие;

Наличие у обучающихся:

- компьютерного устройства с выходом в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программного обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);
- доступа к цифровой платформе реализации образовательной программы: группы в социальной сети «Вконтакте» https://vk.com/club193884706

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/ (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система BOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

1. Сагат Ной Коклам, Основы тайландского бокса, Ростов-на-дону, «Феникс» Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры,2003г. - Режим доступа: https://bushido.ru/files/books/method/kick/Basic_muay_thai.pdf .

2. Цинис А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014. - Режим доступа: https://monster-book.com/reader/31559 .

3. Ковтик А. Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Н. Ковтик — «Питер», 2009. - Режим доступа: https://monster-book.com/reader/31557 .

4. Щегригович Д.В. Тайский бокс. Книга тренер. – М. : Эскмо, 2012. – 208 с. : ил.- (Книга тренер). - Режим доступа: https://monster-book.com/reader/31673 .

5. Бэкман Б. 100 лучших приемов таиландского бокса / Б. Бэкман — «Неоглори», 2008. - Режим доступа: https://monster-book.com/reader/31675 .

6. Основные понятия и комплексный контроль в спортивной тренировки единоборцев./ Уральский федеральный университет – Режим доступа: http://media.ls.urfu.ru/506/1319/2965/

7. Коллектив авторов Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Коллектив авторов — «Спорт», 2006. - Режим доступа: https://monster-book.com/tayskiy-boks-uchebnoe-posobie .

8. Бим Бэкман Аман Атилов, Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин: Феникс; Ростов н/Дону; 2007. - Режим доступа: https://monster-book.com/reader/12885.

9. Положение об аттестации на кханы. Федерация тайского бокса России. - Режим доступа: http://rmtf.ru/documents/17771

I год обучения (Ознакомительный этап)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

1. Министерство спорта российской федерации приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/726730576

2. Инструкция по технике безопасности в спортивном зале// Инфоурок. – Режим доступа: https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-v-sportivnom-zale-1142502.html

3. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг - публикация материала для обучения. – Режим доступа: https://lektsii.org/18-77676.html

4. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=JPsckkeWhQ4

5. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие – Режим доступа: https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/

6. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0

7. Студенты и преподаватели: есть ли правила субординации? // LIVEJOURNAL– Режим доступа: https://skazka-bochki.livejournal.com/173545.html

8. Субординация как тормоз процесса / LIVEJOURNAL. – Режим доступа: https://asena.livejournal.com/587482.html

1. Хорошие манеры. Общение студента с преподавателем/ Рифей пермь. – Режим доступа: http://rifey.ru/node/84144

2. Правила вида спорта "Тайский бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 июля 2017 г. N 621). – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220171/

Тема 2. История тайского бокса. Традиции приветствия учителя.

1. История тайского бокса история. - Режим доступа: https://vringe.com/entsiklopediya-mma/148079-tayskiy-boks.htm

2. Общероссийская общественная организация федерация «Спортивная федерация тайского бокса–муайтай России. - Режим доступа: https://rmtf.ru.

3. Отличие тайского бокса от других единоборств/ ВикиЧтение/Тайский бокс в свое удовольствие Шехов В.Г.- Режим доступа: https://sport.wikireading.ru/6689

4. Тайский бокс: история, традиции и развитие в России. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=oNZgNL859jc

5. Тайский бокс: правила боя, техника, ограничения. – Режим доступа: https://dzen.ru/media/fiteria/taiskii-boks-pravila-boia-tehnika-ogranicheniia-5eb827af91b564530461595d .

6. Вай кру рам муай традиционный танец бойца перед боем - Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=XxV9jHMcQ-w

7. История тайского бокса | Муай-Тай (2020) - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=nyzM3-_9hDo&list=RDCMUCzGnau-zrm_l6p3UOF2xuag&index=6

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

1. Техника выполнения приемов тайского бокса и методика обучения– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=GZvQpYXeq6o&t=1573s

2. Домашняя тренировка / Кроссфит дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ZG88QqYJc-M

3. Силовая круговая тренировка дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Hq3yY2QH_sQ

4. Мужская тренировка с собственным весом – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=rCmHEI2BSlk

5. Круговая Тренировка для Мужчин – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=i-sqBeDSUBE

6. Тайский бокс. Силовая тренировка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=zBB_tRY4QiI

7. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE

8. как растянуться с нуля РАСТЯЖКА ДЛЯ ХАЙ КИКА растяжка ног для начинающих в домашних условиях– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=7nFuS2NIlbM

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

1. Учебник Правила по технике безопасности на занятиях спортивной акробатикой/ Zinref.ru - библиотека онлайн – Режим доступа:https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_11/096_instrukcii_po_bezopasnosti/003.htm

2. Страховка и самостраховка при падении (рукопашный бой) / Zinref.ru - библиотека онлайн / Учебник – военное дело Специальная физическая подготовка (Долматов А.И.)1989 год – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05599_voenoe_delo/006_00_Spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_Dolmatov_1989/013.htm

3. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs, 4. Как сделать Фляк назад. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wfWO9XnTjb4,

5. Акробатика 44я тренировка разминка, сальто, фляк, батут – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=oFFVnmeZwKw,

6. Начальная акробатика. Подъемы разгибом и переворот. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=heDDXL_E3qM,

7. Тренировка по акробатике. Подготовка к сальто назад. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=3xeOn15ox3E,

8. Тренировки по акробатике дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=6Gwy3pDnPes,

9. Могучие упражнения для развития гибкости,укрепления и оздоровления тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=DIHm4zoCkAs,

10. Мощная методика оздоровления, укрепления и увеличения гибкости тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=y6pXh1Ga__k

11. Самостраховка при падении. (UKEMI WAZA) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=dQbmCgj3G54,

12. Страховка и самостраховка в борьбе – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_PTiV10Ohdk,

13. Самостраховка. падение на полубок. заднебоковая страховка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=LCg1NtuB7YY,

14. Самостраховка. Урок 3.1 Падение вперед – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XZzxGf13v0M

Раздел 3.Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба в стойке (приемы захвата и выведения из равновесия).

1. Муай Тай. Супер приемы для клинча, также для самообороны на улице – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=iQy8t3XZBvs

2. Техника муай тай. КЛИНЧ В ТАЙСКОМ БОКСЕ. Что делать в клинче. Виталий Дунец и Городенчук – Режим доступаhttps://www.youtube.com/watch?v=b2j3bKZctrI

3. Тайский клинч — борьба в стойке в тайском боксе: скрутки, удары коленями и ногами – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=QqBOs-8xhRY,

4. Тайский бокс работа в клинче.- Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=d2JmP9TnezY,

5. Основы в тайском боксе КЛИНЧ БРОСКИ клинч в муай тай. Фишки, техника, обучение. школа тайского бокса – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=LSMpaYT2Td4,

6. Клинч в тайском боксе Андрея Басынина — скрутки и удары коленями в тайском клинче (muay thai clinch) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=NJG9j5WKLOo,

7. техника муай тай СКРУТКИ основы Тайский бокс. Оновные приемы тайского бокса для начинающих новичков.- Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=wvB5m-nzf-w,

8. Скрутка на три шага / Клинч. Тайский бокс. Техника – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=FdF117OLG0Q,

Тема 2. Борьба в стойке. (освобождение от захвата за голову)

1. Тайский бокс. Клинч и выход за спину и бросок через удары коленями. Valentina Bullet ShevchenKO. – Режимдоступа: https://www.youtube.com/watch?v=fpT5DpKmJII2.

2. 4 ЛУЧШИХ клинча в тайском боксе (спарринг в реальном времени)– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=VDctZByN9H4

3. 2 способа выхода из клинча - ARMA SPORT – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XYFmd1PPd1o&list=PLVG3J92QppieWOFhVF__YfkHZ1QLbWocw&index=14

4. Освобождение из захвата за шею в Муай Тай. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=z3s7BBQt1hw

5. Защита от захвата за шею. Отжим за подбородок. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=Rp3UmpSBpqc

6. Защита от захвата за шею в Муай Тай. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО. Техника тайского клинча. Экран. – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=q6CF7Ul8rKU

7. Освобождение от захвата. Техника Муай Тай. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=rBbIs10xniw

8. Защита от захвата за шею, удушения в Муай Тай. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=nRBACCJP0qI

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Ударная техника рук.

1. Удары руками за 10 мин | Тайский бокс– Режим доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg

2. Тайский бокс (Муай Тай). От новичка до профи: Удары руками– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ZHh_nuIWrt4

3. Тайский бокс (муай тай). Техника ударов руками. Урок №1– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Tw2tJDZDXcI

Тема 2. Ударная техника ног.

1. 6 видов удара коленом в Муай Тай | Тайский бокс– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=EQ8u6JMO5Dc

2. Как бить коленом УДАРЫ КОЛЕНЯМИ в Тайском Боксе техника обучение муай тай. Удары коленом в прыжке– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=-73ubO6uy5w

3. Наука удара ногой в муай тай | Тайский бокс– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=8OFUbIiJGkE&list=RDCMUCzGnau-zrm_l6p3UOF2xuag&index=4

4. Тайский бокс Обучение - Техника ударов ногами. Урок №2– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=AcDko9knEIc

5. Наука удара ногой в муай тай | Тайский бокс– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=8OFUbIiJGkE

6. Кикбоксинг тренировки. Как бить вертушку– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=pfvJucGOBYQ

7. Как бить хайкик без растяжки. Кикбоксинг тренировки. Хай кик в голову – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=zESlIrkKJQI

Тема 3. Защита от ударов руками.

1. Научись защищаться правильно! / Техника защиты в боксе / Марк Мельцер– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk

2. Защита от ударов руками в боксе, кикбоксинге.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=tSzcsRieUlA

3. Как ЗАЩИТИТЬСЯ от ударов и АТАКОВАТЬ . УКЛОНЫ– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=k9FJJBJkeoQ

4. Уклон под сильную руку / Как защищаться от прямых ударов– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=LxqHEdA5cKw

5. Техника муай тай. Защита от ударов руками и локтями. – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=HSfO7mYkOoY

6. Наработать защиту и победить страх удара. Техника бокса. Эльмар Гусейнов.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=NBm3rPGOMmI

Тема 4. Защита от ударов ногами.

1. Тайский бокс: Блоки, защита и дистанция | Муай-тай 2020– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=65LTFpwdN-s

2. 20 способов защиты от удара ногой от - ARMA SPORT– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=s0FALx-GT1g

3. Защита от ударов ногами | Защита в кикбоксинге. Защита в тайском боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=IxscatYNBN8

4. Защита от ударов ногами — групповая тренировка по тайскому боксу от Дунца и спарринги Грандмастера– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=_kfGypEtYrQ

5. Защита от ударов ногами в ММА и кикбоксинге.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=Hginu-fdqv8

Тема 5. Контратака после защитных действий.

1. Контратака на левый прямой. Подставка предплечья. Москва Самооборона 100 % – Режим
доступа: https://www.youtube.com/watch?v=FjXMDWmsV0U
2. Защита подставкой + контратака – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Scw9f8EsRMQ
3. В Н Крючков. От прямого удара рукой. Сбив контроль с контратакой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=MhsGA6Vs-Uk
4. Защита подставкой от прямых ударов руками – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=R6zSgO4I-MA
5.Как ударить после уклона? Контратака сильным прямым – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Ot1DrIA11Xo
6. Уклон под сильную руку / Как защищаться от прямых ударов – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=LxqHEdA5cKw
7. "Радабор" Маятник, уклоны с контратакой прямым, рукой и ногой. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=4V8jy4j2OyA
8. Техника блоков от прямых ударов руками и наиболее простые контратаки – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=xfENKtHUCDA
9. Уроки бокса. «Сайд степ» — отработка шагов в сторону – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=lWNJRX7Iwik
10. Сайд-степ в боксе и тайском боксе, защита и уход с линии атаки от Андрея Басынина – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=tySAoCU3ijA
11. Профи бокс. Урок 10. Сайд степ, три вида. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=L6h6AKWSl3I
12. Сайд степ Уроки бокса – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XxRxZLLv9KQ
13. Сайд-степ+хук-уход-контратака – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=6FfaSstxkHo
14. Классические контратаки на уклонах и нырках – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=vPuLRs4izS0
15. Виталий Дунец уроки Муай Тай. Защиты в тайском боксе и контр атаки. Онлайн тренировка
дома– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=k36TZNqLosk
16. Тайский бокс Удары ногами - защита и контратака– Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=xixI0IrVjuU
17. Тайский бокс. Варианты контратаки на правый лоукик.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=62mOwQ7RHNE

II год обучения (Этап разучивания)

Раздел 1.Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

1.Министерство спорта российской федерации приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа:https://docs.cntd.ru/document/726730576
2. Инструкция по технике безопасности в спортивном зале// Инфоурок. – Режим доступа: https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-v-sportivnom-zale-1142502.html
3. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг – публикация материала для обучения. – Режим доступа: https://lektsii.org/18-77676.html
4. Характеристика спортивной тренировки / Allbest.ru– Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html

5. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=JPsckkeWhQ4

6. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие – Режим доступа: https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/.

7. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0

8. Студенты и преподаватели: есть ли правила субординации? / LIVEJOURNAL– Режим доступа:https://skazka-bochki.livejournal.com/173545.html.

9. Субординация как тормоз процесса/ LIVEJOURNAL – Режим доступа: https://asena.livejournal.com/587482.html

10. Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции В.И.Столяров (Россия) – Режим доступа:http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=865

11. Отличия между единоборствами и боевыми искусствами – Режим доступа: https://zen.yandex.ru/media/narodnyboec/otlichiia-mejdu-edinoborstvami-i-boevymi-iskusstvami-5c97dadad2276300b3bdfea8

Тема 2. Общие правила соревнований. Традиционный танец бойца муай тай перед поединком.

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТАЙСКИЙ БОКС»– Режим доступа: https://rmtf.ru/documents/22775

2. Вай кру рам муай традиционный танец бойца перед боем –Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=XxV9jHMcQ-w

3. Вай Кру- Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=_Vt2C-wbg0c

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, растяжка.

1. Техника выполнения приемов тайского бокса и методика обучения– Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=GZvQpYXeq6o&t=1573s

2. Домашняя тренировка / Кроссфит дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ZG88QqYJc-M

3. Силовая круговая тренировка дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Hq3yY2QH_sQ

4. Мужская тренировка с собственным весом – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=rCmHEI2BSlk

5. Круговая Тренировка для Мужчин – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=i-sqBeDSUBE

6. Тайский бокс. Силовая тренировка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=zBB_tRY4QiI

7. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

1. Учебник Правила по технике безопасности на занятиях спортивной акробатикой/ Zinref.ru - библиотека онлайн – Режим доступа:https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_11/096_instrukcii_po_bezopasnosti/003.htm

2. Страховка и самостраховка при падении (рукопашный бой) / Zinref.ru - библиотека онлайн / Учебник – военное дело Специальная физическая подготовка (Долматов А.И.)1989 год – Режим доступа:

https://zinref.ru/000_uchebniki/05599_voenoe_delo/006_00_Spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_Dolmatov_1989/013.htm

3. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs, 4. Как сделать Фляк назад. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wfWO9XnTjb4,

5. Акробатика 44я тренировка разминка, сальто, фляк, батут – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=oFFVnmeZwKw,

6. Начальная акробатика. Подъемы разгибом и переворот. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=heDDXL_E3qM,

7. Тренировка по акробатике. Подготовка к сальто назад. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=3xeOn15ox3E,

8. Тренировки по акробатике дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=6Gwy3pDnPes,

9. Могучие упражнения для развития гибкости,укрепления и оздоровления тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=DIHm4zoCkAs,

10. Мощная методика оздоровления, укрепления и увеличения гибкости тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=y6pXh1Ga__k

11. Самостраховка при падении. (UKEMI WAZA) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=dQbmCgj3G54,

12. Страховка и самостраховка в борьбе – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_PTiV10Ohdk,

13. Самостраховка. падение на полубок. заднебоковая страховка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=LCg1NtuB7YY,

14. Самостраховка. Урок 3.1 Падение вперед – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XZzxGf13v0M

15. как растянуться с нуля РАСТЯЖКА ДЛЯ ХАЙ КИКА растяжка ног для начинающих в домашних условиях– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=7nFuS2NIlbM

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба в стойке (приемы захвата и выведения из равновесия).

1. Муай Тай. Супер приемы для клинча, также для самообороны на улице – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=iQy8t3XZBvs

2. Техника муай тай. КЛИНЧ В ТАЙСКОМ БОКСЕ. Что делать в клинче. Виталий Дунец и Городенчук – Режим доступаhttps://www.youtube.com/watch?v=b2j3bKZctrI

3. Тайский клинч — борьба в стойке в тайском боксе: скрутки, удары коленями и ногами– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=QqBOs-8xhRY,

4. Тайский бокс работа в клинче.- Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=d2JmP9TnezY,

5. Основы в тайском боксе КЛИНЧ БРОСКИ клинч в муай тай. Фишки, техника, обучение. школа тайского бокса – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=LSMpaYT2Td4,

6. Клинч в тайском боксе Андрея Басынина — скрутки и удары коленями в тайском клинче (muay thai clinch) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=NJG9j5WKLOo,

7. техника муай тай СКРУТКИ основы Тайский бокс. Оновные приемы тайского бокса для начинающих новичков.- Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=wvB5m-nzf-w,

8. Скрутка на три шага / Клинч. Тайский бокс. Техника – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=FdF117OLG0Q,

Тема 2. Борьба в стойке. (освобождение от захвата за голову)

1. Тайский бокс. Клинч и выход за спину и бросок через удары коленями. Valentina Bullet ShevchenKO. – Режимдоступа: https://www.youtube.com/watch?v=fpT5DpKmJII2.

2. 4 ЛУЧШИХ клинча в тайском боксе (спарринг в реальном времени)– Режим доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=VDctZByN9H4

3. 2 способа выхода из клинча - ARMA SPORT – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XYFmd1PPd1o&list=PLVG3J92QppieWOFhVF__YfkHZ1QLbWocw&index=14

4. Освобождение из захвата за шею в Муай Тай. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=z3s7BBQt1hw

5. Защита от захвата за шею. Отжим за подбородок. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=Rp3UmpSBpqc

6. Защита от захвата за шею в Муай Тай. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО. Техника тайского клинча. Экран. – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=q6CF7Ul8rKU

7. Освобождение от захвата. Техника Муай Тай. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=rBbIs10xniw

8. Защита от захвата за шею, удушения в Муай Тай. Тайский клинч. ТАЙСКИЙ БОКС СИМФЕРОПОЛЬ СК ДИНАМО– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=nRBACCJP0qI

Раздел 4.Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Связки и комбинации ударов руками ногами.

1.Четыре ударные комбинации в тайском боксе / Тайский бокс – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=WYb2IekZ6qw

2. ТОП-8 нокаутирующих комбинаций! Тайский бокс (муай тай) с Виталием Дунцом и Анваром Абдуллаевым– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810

3. ТОП три комбинации в Тайском Боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=znHBP8kMCHw

4. 5 жестких комбинаций Муай Тай нога+рука– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=-wm5auiqxns

5. Связки руки ноги / ТОП 5 комбинаций рука+нога – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=PYYCc39_CMo

6. Фишки тайского бокса! Финты, ударные комбинации и связки в муай тай от Дмитрия Пясецкого– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=LbppEBjM0Nw

7. Эффективные связки в тайском боксе / Комбинации ударов руками и ногами– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=xmVWoRzwcME

8. С этих связок начинается тайский бокс - Комбинации ударов в тайском боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=0rRaENnXAyg

9. Как бить комбинации - тренировки муай тай с нуля– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=I6evGLW3J0w

10. Топ комбинации тайского бокса от чемпиона мира / Нокаутирующие удары муай тай– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=VQ38s59UBww

11. 10 интересных муай тай комбо | Тайский бокс 2020– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=8YVslVxcTOE

12. Тайский бокс. Комбинация из четырех силовых ударов. Роман Насонов.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=W2TMWZ7f9uk

13. Двухударные комбинации на силу в тайском боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=s96z-PdhLig

14. Парочку хороших комбинаций для тайского бокса на падах– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=gl6XIuilKKE

15. Наработка и защита комбинации в тайском боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=zLubplYP-OM

16. Удары руками+ удар коленом — комбинации в тайском боксе от Андрея Басынина и Виталия Дунец– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=dRfZiIXiPNY

17. 4 простые, но эффективные комбинации из тайского бокса– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=NrGoimK_PRM

18. Топовая комбинация с разным окончанием для тайского бокса, кикбоксинга– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=jYG8nePoyVU

19. Разбивающая комбинация в тайском боксе– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=lOXKpvs0PEo

20. Тайский бокс Комбинации - контратакующая серия ударов– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=29AGCeSB8AQ

21. Три комбинации для тайского бокса – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=bL6KmQP1L8M

22. ТОП 5 комбинаций для тайского бокса и ММА рука + нога - тайский бокс для начинающих– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=LeJ9Te_j8Xw

23. Тайский бокс Комбинации - Сложная пяти ударная комбинация– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=Oyg7a1115GM

24. Тайский бокс. Комбинация из четырех силовых ударов. Роман Насонов.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=W2TMWZ7f9uk

25. Наработка связи ударов рук и ног. Построение многоударных связок. Тайский бокс. Валерия Дроздова– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=ER2bN2BuqYw

Тема 2. Передвижения спортсмена для атакующих действия, для защитных действий (выход из углов).

1. Из этой стойки удары будут сильнее / Передвижения в тайском боксе.– Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=HlpUB3AmaK4

2.Основы тайского бокса ПЕРЕДВИЖЕНИЕ С ЧЕГО НАЧАТЬ тренировки муай тай.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=9GApNCf0khc

3. Стойка в Муай Тай за 2 минуты - основы и передвижение | MuayThai для начинающих– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=UeQbNG6uRC4

4. Стойка и перемещения - Тайский бокс (В. Чемякин)– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=B7UhWNvuMOs

5. Тайский бокс Уроки - Смещение с линии атаки (тай сабаки, сайд степ)– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=-rn8vzk-vYI

6. БОКС! ЗАЩИТА И АТАКА ОДНОВРЕМЕННО! САЙД-СТЕП - КАК НАУЧИТЬСЯ? ТЕХНИКИ ДЛЯ ТАЙСКОГО БОКСА!– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=jizcu8n6K_E

7. Как зажать в углу / выйти из угла– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=BiLLfNvjgjk

8. Сайд степ (sidesteps) Отработка в парах.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=P_cch21TAJo

9. Сайд-степ в боксе и тайском боксе, защита и уход с линии атаки от Андрея Басынина– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=tySAoCU3ijA

10. БОКС. ЦИРКУЛЬ - ЧТО ТАКОЕ, КАК НАУЧИТЬСЯ. И В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ОТ САЙД-СТЕПА.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=vXLNoFNPq4M

11. Циркуль и уклон-забегание в боксе. Техника и наработка. – Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=AflHs6KeIBE

Тема 3. Свободный спарринг.

1. Защита, обмен ударами, спарринги, удары руками и ногами - тренировка и обучение тайскому боксу– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=5G9YumsI-hc

2. Бой с тенью в тайском боксе | Муай-Тай 2021– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=OSfQjqfaVqE

3. Тайский бокс для начинающих - Отработка ближнего боя– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=mJpb4cBc_WA

4. Жесткая отработка ударов и защиты в тайском боксе муай тай Hardworkingin– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=yGI4o-2fj8s

5. Грамотная работа ногами в тайском боксе муай тай CompetentworkfeetinMuay– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=MpJgAps5qq8

6. Тайский бокс Обучение - Жесткие удары ногами под прямые– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=lvS7ZVGbFvU

7. Встречные удары руками и ногами для тайского бокса и мма, условные бои (видео урок с тренировки)– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=ploPeh1pkPc

8. Боевая отработка прямых и боковых для бокса и тайского бокса– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=ErD9u_W_nP8

9.Клинч в Муай Тай для ринга и для улицы скрутки и спарринг– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=VVJz4xO0sTQ

10.Жесткий тайский бокс - приемы, комбинации, связки, спарринги, клинч– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=cjLbcxhhdSs

11.Как перестать бояться спарринга.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=i-A25YyLtVA

12.Первый спарринг. Советы новичкам по работе в парах, как подбирать соперника. Эльмар Гусейнов.– Режим доступа:https://www.youtube.com/watch?v=tE-kPW6qaTQ

13. Жесткий СПАРРИНГ это правильно / Эти ОШИБКИ блокируют рост БОКСЕРА / Эльмар Гусейнов техника бокса– Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=hb-ay63Ttnk

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Мачаховский Вячеслав Дмитриевич.

Образование:

Высшее образование МГМИ им.Г.И.Носова, 1986 г по специальности «Металлургия черных металлов»;

Всесоюзное физкультурно-спортивное общество « Динамо» подготовка по специальности инструктора по боевому самбо, 16.11.1986 г Челябинский учебный центр МВД СССР;

Среднее специальное образование МИПК, 1998 г по специальности «Бухгалтер»;

Присвоена 1 категория педагога дополнительного образования. Приказ Министерства образования Челябинской области, 2014г.

Диплом о профессиональной переподготовке в ООО Учебном центре «Профакадемия» «Деятельность тренера-преподавателя в условияхреализации ФГОС» с 19 марта 2018г по 22 июня 2018 г.

Курсы повышения квалификации:

- ЧООО «Федерация тайского бокса» Семинар тренеров-преподавателей федерации тайского бокса Челябинской области. г.Челябинск, 16-17.05.2009 г 24 часа.

- МГОО «Федерация тайского бокса». Учебно-тренировочный семинар для тренеров преподавателей. Г. Магнитогорск, 26-27.10.2013 г, 8 часов.

- ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им Г.И. Носова» по программе:» Совершенствование системы дополнительного образования в условиях ФГОС». С 7.04.2014 по 18.04. 2014 в объеме 72 часов.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- выполнение контрольных упражнений.

Формы итогового контроля:

- выполнение контрольных упражнений (состязания).

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– ***бег 30м с низкого старта (сек).*** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

– ***челночный бег 4 по 20 м (сек).*** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

– ***прыжок в длину с места (см).***Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– ***подтягивание в висе на перекладине (количество раз).***Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

– ***сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).***И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

– ***поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).***И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

– ***Бег на 1000 м.***Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	**Критерий**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200

Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, мин	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и меньше	18	19 и больше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и меньше	16	17 и больше
Техническая подготовка	Боксеру необходимо знать: - название клуба, имя личного тренера, эмблемы клуба или федерации, флаг (если он имеется); - знать гимн России, Флаг России; - знать, что такое муайтай, монгкон, пратьиат, вай кру, рам муай; - краткую историю муайтай, - клятву тайбоксера. Техника - «боевая» стойка; - «боевое» положение кулака; - передвижение (все виды); - техника ударов руками: прямые, боковые, нижние; - техника ударов ногами: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар с дистанции коленом. Клинч /показ в парах/ - «замок» сверху за голову, - «замок» снизу за корпус, - освобождение от «замка»,		

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 4х20 м
- Подтягивание на перекладине
- Бег на 1000 м
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и больше	4.9	4.8 и меньше
Прыжок в длину с места, см	184 и больше	185	186 и больше
Челночный бег 4х20 м, с	21.6 и больше	21.5	21.4 и меньше
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и больше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и больше	3,3	3,2 и меньше

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и меньше	20	21 и больше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Технико-тактическое мастерство (имитация по воздуху) - защита от ударов руками: уклон, нырок, подставка руками; - защита от ударов ногами: сбив рукой от прямого удара ногой, подставка голени от бокового удара ногой, размыкание дистанции от ударов ногами, защита руками от высоких ударов ногами. Клинч (показ в парах) - показ круговых ударов коленями в клинче, - защита от ударов коленями в клинче подставками голени.		

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по теоретической, технической и тактической подготовке.

Боксеру необходимо знать:

- Ф.И.О. руководителей городской федерации (руководитель, главный тренер, главный судья);
- название клуба, имя личного тренера, эмблемы клуба или федерации, флаг (если он имеется);
- историю муайтай, перевод вай кру, рам муай;
- танец вай кру, объяснение танца;
- гигиену тайбоксера;
- клятву тайбоксера.

Отработка комбинаций в парах с лапами /переменная работа по раундам/

- комбинации:

два прямых удара руками, боковой удар ногой,
левый боковой удар рукой, правой боковой удар ногой,
удары коленями в захвате за голову,
удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа),
удары руками снизу сбоку и добавление ударов колена в корпус.

Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера.

Техника клинча

- верхний «замок», защита от него;
- перехваты рук в работе клинча;
- скручивание в клинче;
- удары коленей в клинче и их блокировка;
- удары локтей в работе клинча.

Критерии оценки:	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»

Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по теоретической, технической и тактической подготовке.

Боксеру необходимо знать:

- Ф.И.О. руководителей городской федерации (руководитель, главный тренер, главный судья);
- название клуба, имя личного тренера, эмблемы клуба или федерации, флаг (если он имеется);
- историю муайтай, перевод вай кру, рам муай;
- танец вай кру, объяснение танца;
- гигиену тайбоксера;
- клятву тайбоксера.

Отработка имитации поединака:

- Бой с тенью с показом всей техники муайтай 5 мин.

Техника защита – контратака

Боец № 1 (Атака) Боец № 2 (Контратака)

- Прямой удар рукой в голову - Уклон, контратака – прямой удар рукой в голову
- Боковой удар рукой в голову - Нырок, контратака – удар рукой в голову
- Прямой удар ногой в корпус - Защита сбросом рукой, контратака лоу-кик
- Круговой удар ногой в корпус - Блок голенью, контратака лоу-кик
- Атака лоу-кик - Защита «провал» (размыкание дистанции), контратака лоу-кик

Боксеры меняются заданием после каждого раунда. Уровень ударов при атаке и контратаке может меняться.

Связки на лапах

- два прямых руками – колено противоположный локоть;
- два прямых руками, боковой удар ногой
- левый боковой рукой, правой ногой боковой
- удары коленями в захвате за голову
- удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа)
- руками снизу сбоку и добавления удара колена в корпус.

Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера.

Критерии оценки:	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме беседы (ответы на вопросы).

Примерные вопросы теоретической подготовки:

1. Физическая культура - средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена. 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, солнцем.
4. История рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя.
5. Спортсмены – рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания.
8. Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.
10. Единая всероссийская спортивная классификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Для диагностики личностных качеств, обучающихся используются следующие методики:
1. Тестирование “Исследование самооценки личностно значимых качеств” автор Табакина. А. В (исследование адекватности самооценки подростком своих личностно значимых качеств).
2. Методика “изучения отношений личности”. Табакина А. В. (изучение отношений личности подростка к друзьям, семье, своему прошлому и будущему).

2.5 Методические материалы:

Методы обучения:

– **Словесные методы -** устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

– **Наглядные** методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

– **Методупражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении рукопашному бою.

– **Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

*Формы организации учебного занятия:*теоретические занятия,учебно-тренировочные занятия,соревнования различного уровня,игры,беседы, лекция,мастер-класс,практическое занятие,семинар,тренинг,беседа в сетевой группе,видео- аудио-урок,видео-конференция,чат, олимпиадные состязания.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.
- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.
- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ MicrosoftWord, MicrosoftPower, Point, MicrosoftExcel и др.
- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности обучающегося в самовыражении и самоопределении.
- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.
- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при 4 опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия: *(в том числе на дистанционном обучении):*

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.
4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.
5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

– наглядный материал (иллюстрации);
– сборник технических приемов и подвижных игр;

- кино-фото-видео материалы;
- правила соревнований;
- методические рекомендации по освоению отдельных приёмов;
- презентации к занятиям.

2.6 Список литературы

1. Сагат Ной Коклам, Основы тайландского бокса, Ростов-на-дону, «Феникс» Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры,2003г.
2. Цинис А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014 .
3. Ковтик А. Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Н. Ковтик — «Питер», 2009 .
4. Щегригович Д.В. Тайский бокс. Книга тренер. – М. : Эскмо, 2012. – 208 с. : ил.- (Книга тренер).
5. Бэкман Б. 100 лучших приемов таиландского бокса / Б. Бэкман — «Неоглори».
6. Основные понятия и комплексный контроль в спортивной тренировки единоборцев./ Уральский федеральный. Коллектив авторов .
7. Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Коллектив авторов — «Спорт», 2006 .
8. Бим Бэкман Аман Атилов, Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин: Феникс; Ростов н/Дону, 2007 .