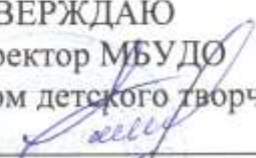


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»


Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 4
от «29» июня 2020 г.

«Тайский бокс»
(продвинутый уровень)
дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 14-17 лет
(возрастная категория обучающихся)
Срок реализации 2 учебных года

Автор-составитель программы:
Будников Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
2020 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Тайский бокс**» (продвинутый уровень) разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Тайский бокс**» (продвинутый уровень) **физкультурно-спортивной направленности.**

Педагогическая целесообразность. Тайский бокс - один из самых зрелищных и популярных видов спортивных единоборств. Тайский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. В народе его называют «Муай тай». Деятельность тайского бокса характеризуется высокой двигательной и волевой активностью, что предъявляет высокие требования опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе. Занятия тайским боксом оказывают положительное влияние не только на развитие физических и моральных качеств воспитанников, но ещё являются мощным средством совершенствования личности.

Актуальность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста. Реализация программы способствует не только общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучающие посещают занятия добровольно, они заинтересованы в получении знаний, также особенностью программы является доступность занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом

если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «тайский бокс» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации, обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Новизна. В программе «Тайский бокс» (продвинутый уровень) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование техники тайского бокса через групповую и индивидуальную подготовку. Оригинальность программы в том, что в системе дополнительного образования детей нет программ по тайскому боксу. Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших спортивно-педагогических закономерностей на основе общих физкультурно-спортивных принципов, взаимосвязи теории с практикой, наглядности и доступности, систематичности и последовательности, а также сознательности и активности.

Наполняемость учебных групп.

Программа предполагает работу с обучающимися, не основываясь на наличии у них специальных физических данных. Набор осуществляется из обучающихся, желающих заниматься тайским боксом и не имеющих медицинских противопоказаний.

«Тайский бокс» (продвинутый уровень) - срок реализации - 2 года, 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Форма обучения по программе очная. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов или видеозаписей. Занятия также проводятся в условиях детского оздоровительного лагеря. Планируются мероприятия: культурно-массовые, медицинский контроль.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолъе-Сибирское.

Объем программы: 324 часа

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Наполняемость учебных групп: 7-17 обучающихся.

1.2. Цель, задачи программы

повышение качества технической и тактической подготовки обучающихся через занятия тайским боксом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям тайским боксом и физической культуре в целом.
- обучить элементам техники и тактики тайского бокса.

- ознакомить с правилами проведения соревнований и правилами судейства.

Развивающие:

- Укреплять здоровье обучающихся.
- Улучшать функциональные и физические данные обучающихся.
- Развивать основные двигательные качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, равновесие, точность воспроизведения).

Воспитательные:

- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям тайским боксом.
- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим).
- Формировать морально-волевые и нравственные качества обучающихся.
- Выявлять творчески одарённых детей, обладающих уникальными физическими двигательными способностями, содействовать полному раскрытию этих способностей в спорте.
- Создавать условия для полного самовыражения и самореализации творческого потенциала подрастающей личности через достижение им личного успеха.

1.3. Содержание программы. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос.
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	103	4	99	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	84	4	80	Тесты-упражнения
5	Технико- тактическая подготовка	108	6	102	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	14	-	14	Показательные выступления,

					участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Индивидуальная задания
Итого:		324	18	305	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос.
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	98	3	95	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	90	4	86	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	108	6	102	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	14	-	14	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Индивидуальная задания
Итого		324	17	307	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Ринг, его составляющие, уход. Подсобные средства (отягощение, скакалки, зеркала, маты). Значение ловкости, быстроты, силы, выносливости. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Средства О.Ф.П. (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, акробатика). Использование средств О.Ф.П. и С.Ф.П. в ранние этапы, в периоды подготовки тай-боксеров.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

Для рук: сгибание, разгибание, повороты, круговые движения.

Для ног: приседания, махи, выпады.

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

- Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

- Акробатические упражнения:

Перекаты: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Шпагаты: поперечный и продольный, махи ногами из боевой стойки.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние занятий тайским боксом на организм. Опасные места для ударов и защит.

Практика:

- удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;
- прыжки на скакалке (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;
- удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);
- бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Специальные упражнения:

Прыжки на скакалке, удары перед зеркалом, удары с гантелями, удары по снарядам. Передвижения боксера и защита с отягощениями.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:

удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях.

Техника ударов руками:

прямой удар (левый, правый), боковой удар (левый, правый), удар рукой снизу (левый, правый).

Техника защиты от рук:

защита руками – блок, подставка, отбив, встречный удар. Защита туловищем – уклон, нырок, отклон. Защита с помощью ног – отход.

Техника ударов локтями:

удар локтём вперед, боковой удар локтём.

Техника ударов ног:

низкий круговой удар «лоу-кик», круговой удар ногой в туловище и голову, удар ногой вперед, удар ногой вбок (в сторону).

Техника защиты от ног:

защита руками – блок, подставка, защита с помощью ног – подставка голени, отходы, захваты ног.

Техника ударов коленями:

прямой удар коленом, круговой удар коленом.

Обучение тактическим действиям в поединке:

1. Подготовительные действия. 2. Разведывательные действия. 3. Обманные действия. 4. Наступательные действия. 5. Атака. 6. Контратака. 7. Оборонительные действия.

Ведение боя при захватах (клинч):

Захват головы обеими руками. Обхват туловища. Захват из-под плеча сбоку. Захват из-под плеча спереди. Захват одной рукой головы, вторая на предплечье. Скручивание противника.

Обучение техники совместных действий руками, ногами и коленями:

1. Действия рукой и ногой. 2. Действия ногой и руками. 3. Действия ногой, руками и коленями. 4. Действия руками. 5. Действия руками и коленями.

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования.

В течение года участие в соревнованиях. Сдача норм по О.Ф.П. и С.Ф.П.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты 1-го года обучения.

По завершении освоения 1 года обучающиеся должны

знать:

- простейшие термины гигиены, анатомии, физиологии;
- историю развития тайского бокса в России и родном городе;
- технику тайского бокса.
- технику клинча;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- выполнять специальные и общеразвивающие упражнения;
- наносить основные удары техники тайского бокса в стойке;
- выполнять приемы защиты.

К концу первого года обучения спортсмены должны приобрести соревновательный опыт (принять участие минимум в одном турнире).

Планируемые результаты 2-го года обучения.

По завершении освоения 2 года обучающиеся должны

знать:

- технику, обучение комбинированию действий.
- основные технико-тактические приемы;
- особенности своего психофизического состояния на соревнованиях;
- историю развития тайского бокса в России и родном городе;
- как правильно планировать режим дня.

уметь:

- вести боевые действия на средней и ближней дистанции;
- правильно анализировать свои бои, поединки соперника.

К концу второго года обучения обучающийся, совершенствуя полученный ранее опыт на соревнованиях.

Личностные результаты

дисциплинированность, трудолюбие, и потребность ведения здорового образа жизни. Сформировать устойчивый интерес к занятиям тайским боксом;

Метапредметные результаты

развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, личной гигиены и т.п.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Раздел 1. Введение.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Устный опрос.
Раздел 2. Теоретическая подготовка.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	Проверочный тест
Раздел 3. Общая физическая подготовка.	11	11	11	12	11	13	11	11	12	Упражнения для самостоятельной работы
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	9	9	9	10	9	10	9	9	10	Тесты-упражнения
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Проверочные задания
Раздел 6. Участие в соревнованиях		2	2	2		2	2	2	2	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	2			2					2	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
Инструкторская и судейская практика				2					2	Индивидуальная задания
Итого:	37	35	34	40	32	37	34	34	40	324

2 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Раздел 1. Введение.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Устный опрос.
Раздел 2. Теоретическая подготовка.	1	1								Проверочный тест
Раздел 3. Общая физическая подготовка.	10	11	11	11	11	11	11	11	11	Упражнения для самостоятельной работы
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Тесты-упражнения
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Проверочные задания
Раздел 6. Участие в соревнованиях.		2	2	2		2	2	2	2	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
Раздел 7. Сдача контрольных нормативов.	2			2					2	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
Инструкторская и судейская практика				2					2	Индивидуальные задания
Итого:	37	36	35	39	33	35	35	35	39	324

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия спортивного зала

Оборудование:

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единицы измерения	Количество изделий
1	Весы (до 150 кг)	штук	1
2	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Лапы боксерские	пар	4
6	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
7	Мат гимнастический	штук	4
8	Мешок боксерский	штук	8
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 2 до 3 кг	штук	3
11	Мяч теннисный	штук	14
12	Мяч футбольный	штук	4
13	Ринг боксерский (6 х 6 м)	комплект	1
14	Секундомер	штук	2
15	Скакалка гимнастическая	штук	15
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стенка гимнастическая	штук	1
18	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19	Штанга тренировочная	комплект	2
20	Защитные протекторы для голени	пар	2
21	Защитные протекторы на локти	пар	2
22	Перчатки боксерские боксёрские	пар	2
23	Перчатки боксерские снарядные	пар	3
24	Протектор для груди (женский)	штук	1
25	Протектор-бандаж для паха	штук	5
26	Шлем боксерский	штук	5

2.3. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития физических и технических способностей.

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в протоколах согласно оценке: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (декабрь) в форме клубных соревнований по тайскому боксу.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы – соревнования кто не участвует в соревнованиях сдача ОФП и СФП.

Методы работы: словесный, наглядный, практический; репродуктивный, поисковый; создание ситуации успеха; поощрение; контроль.

Приёмы работы: показ, объяснение, сравнение, повторение.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения Программы используется комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для обучающихся **ознакомительного уровня.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 14 с)	Бег 60 м (не более 14,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для обучающихся продвинутого уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	1 год		2 год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 17 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)	Прыжок в длину с места (не менее 151 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 02 с)	Бег 1500 м (не более 9 мин 35 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук			

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ**

ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОБРЫНЯ
ПО ПРОГРАММЕ ТАЙСКИЙ БОКС

ПЕДАГОГ _____

ДАТА «__» ____ 20 ____ г.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ, ОФП и СФП

РЕЗУЛЬТАТЫ

№	ФАМИЛИЯ, ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	ИМЯ	ОЦЕНКА	ИТОГ
1			отлично	переведён
2			хорошо	переведен
3			удов	переведён

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «отлично» _____ чел.
2. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «хорошо» _____ чел.
3. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «удовлетворительно» _____ чел.

По итогам аттестации:

Выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога

2.5. Методические материалы

Основным способом обучения тайскому боксу является физкультурное занятие, в котором выделяются три части:

вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Основная часть занятия включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение и совершенствование навыкам тайского бокса;
- работа на специальных снарядах (лапы) или мешках.

В **заключительной части занятия** проводится физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Наглядные пособия: фотографии видеоролики для демонстрации обучающимся. Специальная литература: правила соревнований по тайскому боксу; единая всероссийская классификация по видам спорта; учебные пособия по тайскому боксу; инструкции по технике безопасности.

Образовательный процесс построен на основе важнейших педагогических принципов:

- систематичность и регулярность занятий;
- последовательность овладения материалом, а также систематическое увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

Основные средства:

1. игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. растяжки;
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Формы проведения занятий

Педагог использует различные формы работы:

- учебно-тренировочные занятия (изучение и совершенствование техники и тактики, общая и специальная физическая подготовка);
- подготовка к выступлениям на ринге;
- бои на соревнованиях и показательных выступлениях;
- обсуждение итогов выступлений на соревнованиях;
- беседы по методике и технике тайского бокса, его истории; по вопросам морали, спортивной этики, по правилам соревнований;
- воспитательные мероприятия: встречи с мастерами спорта, посещения соревнований и т. д.;
- общение педагога с учениками вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы, соревнования, в домашней обстановке и т. д.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях.

Учебные занятия всегда проводятся с определённой направленностью и подразделяются на следующие формы проведения:

- **групповые занятия** по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств и по теоретической подготовке. Они являются основной формой учебно-тренировочного процесса. Для всей

группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков;

- **индивидуализированная тренировка** может проходить отдельно или включаться в групповые занятия. Если тренировка проходит в группе, то боксёру дают индивидуальные задания, если же отдельно, то боксёру выделяют специальное время для индивидуальной работы;

- **комбинированные учебно-тренировочные занятия** развивают специальную выносливость и совершенствуют технико-тактические навыки. Характерным для этих занятий является специальный подбор упражнений с определённым режимом чередования нагрузки, например, «круговая тренировка» или «кондиционный кросс»;

- **групповые и индивидуальные занятия по ОФП.** Способствуют развитию комплекса или отдельных физических качеств. Занятия проводятся в зале или на открытом воздухе;

- **занятия по боевой практике** проводятся один раз в неделю и являются приближёнными к условиям боя.

2.6. Список литературы

для педагога

1. Бекман Б., Аман Атилов Бокс на 100%. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
3. Кофтик А.Н. Бокс. Секреты профессионалов. 2 издание (CD с видеокурсом). - СПб. Питер, 2013.
4. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
5. Уоллес Б., Ной Коклам С. Школа тайландского бокса. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2016.
7. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е.Тараса.

для обучающихся и родителей

1. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) /Под ред. А.Е.Тараса – Ростов н/Д: Феникс, 2005.