

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»
(МБУ ДО «СШ «Старт»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Старт»
от 30.08.2024 № 80

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
«Муайтай»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 2 года.**

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
3.	ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ	5
4.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	6
5.	КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП	7
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	8
7.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	13
8.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	19
9.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
10.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Муайтай» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «муайтай» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Старт» (далее – учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Группа может быть сформирована из мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

В группу могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям муайтай дети, так и обучающиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным программам.

Режим занятий

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-15	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы).

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются дети с 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. Учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения по программы **учащиеся должны знать:**

- основные понятия, термины муайтай;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития муайтай;
- правила соревнований в избранном виде спорта;

- знать значение жестов рефери в ринге.

учащиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия муайтай на следующем этапе подготовки.

Основные формы проведения занятий:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами,

Формы учебной работы на занятии: лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по муайтай. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Условия перевода в группу следующего года обучения: выполнение учебного плана, сдача контрольно-переводных нормативов (положительная динамика показателей уровня физической подготовленности).

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Срок обучения по Программе: 2 года.

Количество учебных недель: 44.

Объем нагрузки за 1 учебный год: 264 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов:

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

- срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);

- срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы)

Годовой учебно-тренировочный план на 1 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 1-й		формы аттестации
		Всего часов за год		
		Количество часов в неделю		
		6		
1	Теоретическая подготовка	30		собеседование
2	Общая физическая подготовка	116		сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70		сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44		мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		
	Итого	264		

Годовой учебно-тренировочный план на 2 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 2-й		формы аттестации
		Всего часов за год		
		Количество часов в неделю		
		6		
1	Теоретическая подготовка	30		собеседование
2	Общая физическая подготовка	116		сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70		сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44		мониторинг индивидуальных достижений
55	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		
	Итого	264		

3. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься муайтай, а так же не прошедшие требования для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта муайтай.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Оценочные материалы

По теоретической подготовке:

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
Спортивно-оздоровительная группа	<ol style="list-style-type: none">1. Физическая культура и спорт в России2. Сведения о строении и функциях организма человека3. Влияние физических упражнений на организм человека4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль5. Правила соревнований по муайтай6. История развития муайтай в России и за рубежом7. Техника безопасности на занятиях

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

по технико-тактической подготовке:

тесты (содержание)
Стабильная и правильная стойка муайтай боксера, передвижения, работа ног, владение техникой нанесения прямых ударов левой и правой рукой в голову на месте и в движении. Защита от них. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Движение одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Маскировка начала удара нанесением обманных ударов в голову. Чередование атак, уходов и контратак.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставлением оценки «зачет», «незачет».

5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

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

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	6,2 с -8,2 с
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м, бег 3x10 мет.	8,8 с-10,2 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	+
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	120 - 150
Сила	Подтягивания (кол-во раз)	4-8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15-25
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке (см)	5
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.		+
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.		+

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и оценивается показателем «выполнено»/ «не выполнено».

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

Оценка выполнения Бег на 30, 500, 1000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

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

Оценка выполнения Подтягивания на перекладине выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук,

рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение вися. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

Оценка выполнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

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

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

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНЕРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в спортивной школе.

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической,

психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

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

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

Технико-тактическая подготовка:

Тематический план занятий с боксерами.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

1) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

2) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного

столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксёров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные

кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

7.1 Теоретическая подготовка

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

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика видов единоборств. **Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

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

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

Правила соревнований по муайтай. Место для проведения занятий и соревнований по муайтай. Жесты рефери в ринге.

История развития муайтай в России и за рубежом. История развития муайтай в России. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Техника безопасности на занятиях.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

5. При проведении занятий по муайтай возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

6. При проведении занятий по муайтай должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

7.2 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание.

К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными мячами и подобные другие.

В состав ОФП входят:

- строевые упражнения и команды для управления группой;

упражнения из гимнастики:

- кувырки вперед, назад;

- кувырки через левое, правое плечо;

- колесо через левое, правое плечо;

- колесо через левое, правое плечо на одной руке;

- стойка на лопатках;

- вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах;

- стойка на голове;

- стойка на руках у опоры;

- вставание со стойки на руках в положение мостик.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному)

- бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии),

- сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии;

- то же, но перемещение приставными шагами.

- Подвижные игры

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол

Упражнения на гибкость:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- подскоки вверх на заданную высоту;
- стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
 - разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, без предметов и с предметами
 - игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
 - прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
 - страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
 - упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
 - упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

7.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления.

- «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м);
- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.;
- по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках;
- бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх.

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

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд

Упражнения для развития выносливости

- Кроссовый бег;
- Лыжи;
- Плавание;
- Спортивные игры;
- Бег по крутым склонам.

- Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития силы:

- подтягивание из виса;
- отжимание в упоре лежа;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на перекладине;
- упражнения с лёгкими отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);
- упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью;

Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

7.4 Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий муайтай боксёров-новичков:

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники муайтай:

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

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

- обучение техники захвата на месте;
- обучение ударам на месте;

- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

ТЕРМИНЫ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ МУАЙТАЙ

Удары руками (английские термины)

Панч – прямой

Хук – короткий боковой

Ссвинг – длинный боковой

Спперкот – удар снизу ВВЕРХ

Джеб – прямой удар

Команды во время поединка

Чок – начало поединка

Йут – прекратить действия

Тайм – остановить время

Йэк – сделать по шагу назад

Удары ногами

Техника ног – фронт кик -прямой удар

Сайд кик – удар ребром стопы

Хук кик – боковой удар

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

Раунд кик – круговой удар ногой

Хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов

Крисент кик – полукруговой удар

Экс кик – рубящий удар

Джампинг кик – удар в прыжке

Футсвипс – подсечка

Лоу кик – удар ногой в область бедра, икроножной мышцы с внутренней или внешней стороны

7.5 *Тактическая подготовка*

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты и стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тактическая подготовка. Тематический план занятий с муайтай боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного

интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- ринг боксерский;
- боксерские груши;
- боксерские перчатки;
- гантели;
- гонг;
- секундомер;
- скакалки.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. [Текст]/ Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 197, с. 207.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.

5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
6. Озолин К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
9. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
10. Заяшников С.И. Муайтай. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
11. Шехов В.Г. Муайтай в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под реед. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
12. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
13. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
15. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.