Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Астрахани «Центр творчества «Ровесник»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от "29 августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦТ «Ровесник»
"29" 08 2024 г.
В.Е. Афанасьева

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тайский бокс»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кудашева Александра Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Астрахань, 2024 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание программы 5
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы 11
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы 13
Приложение 1 15
Приложение 2 17

Раздел 1. Пояснительная записка

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Программа по тайскому боксу для образовательных учреждений рассчитана на несколько этапов:

- 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);
- 2 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- занятия в группах здоровья (ГЗ).

Актуальность программы. Спортивные поединки по тайскому боксу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизм общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет 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. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в дополнительном образовании помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тайского бокса как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни.

Цель программы - выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта

Задачи:

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни;
- изучение базовой техники тайского бокса;

Воспитывающие:

- обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Особенность программы. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тайского бокса. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям.

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.

Условия реализации программы: программа обучения рассчитана на детей 7-17 лет, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год 168 часов. Второй и третий годы учебные занятия проводятся 3 раза по 2 часа, с 10 минутным перерывом, за год 252 часа. Продолжительность учебного занятия 40-45 минут. В объединение принимаются все желающие.

Планируемые результаты:

К концу обучения дети должны:

Знать:

- основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- врачебно-педагогический контроль;
- формы и средства организации самостоятельных занятий;

Уметь:

- самостоятельно проводить зарядку;
- наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2–3 года специализированной тренировки.

Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план I года обучения

№	блок	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2	2	Знания и навыки закаливания, режим и питание	1	1	2
3	3	Режим и гигиена	1	1	2
4	4	Краткие сведения о строении и функции организма человека	2	2	4

5	5	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	1	1	2
6	6	Разминка. Растяжка. Передвижение в стойке.	9	25	34
7	7	Разминка. Растяжка. Работа в парах	4	28	32
8	8	Разминка. Отработка ударов ногами	6	30	36
9	9	Разминка. Растяжка. Отработка ударов руками	3	50	53
10	10	Итоговое занятие. Соревнования.		1	1
		Итого:	28	140	168

Содержание учебно-тематического плана I года обучения:

Теоретический материал

1) **Вводное занятие**

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;

* Инструктаж по технике безопасности.

• История первых соревнований по тайскому боксу.

• Развитие тайского бокса в СССР, РФ.

2) **Знания и навыки закаливания, режим и питание.**

* правила питания спортсмена;

* использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3) **Режим и гигиена.**

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тайского бокса.

4) **Краткие сведения о строении и функции организма человека**

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

5) **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка**

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тайбоксёра. Спортивные ритуалы. Танец тайского боксёра.

6) Разминка. Растяжка.

***** различные виды упражнений на руки, ноги, туловище.

7) **Правила соревнований**

• Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

8) **Оборудование и инвентарь**

• Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

9) Практический материал

Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания.

• Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

• Прикладные упражнения.

• Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

• Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).

• Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Учебно-тематический план II года обучения

№	блок	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	**Практика**	**Всего**
1	1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	4
2	2.1	Знания и навыки закаливания, режим и питание	2	2	4
3	3.1	Режим и гигиена	1	2	3
4	4.1	Краткие сведения о строении и функции организма человека	1	1	2
5	5.1	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	3	5	8
6	6.1	Правила соревнований, правила боя.	10	45	55
7	7.1	Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость	6	38	44
8	8.1	Общая физическая подготовка	16	36	52
9	9.1	Разминка. Растяжка. Отработка ударов руками	6	68	74
10	10	Итоговое занятие. Соревнования.	-	6	6
		Итого:	47	205	252

Содержание учебно-тематического плана II года обучения:

1) **Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности.

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

• История первых соревнований по тайскому боксу.

• Развитие тайского бокса в СССР, РФ, в родном городе.

• Перспективы развития тайского бокса в образовательном учреждении.

2) **Знания и навыки закаливания,** режим и питание.

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тайского бокса. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3) Режим и гигиена

Значение зарядки для здоровья тайбоксёра. Гигиена спортсмена.

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

4) **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тайбоксёра**

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тайбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

5) **Правила соревнований**

• Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания.
• Прикладные упражнения.
• Упражнения с теннисным мячом.
• Упражнения со скакалкой.
• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
• Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
• Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
• Футбол.
• Подвижные игры и эстафеты.

Учебно-тематический план III года обучения

№	блок	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1	1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	4
2	2.1	Знания и навыки закаливания, режим и питание	1	1	2
3	3.1	Режим и гигиена	1	1	2
4	4.1	Краткие сведения о строении и функции организма человека	1	1	2
5	5.1	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	2	2	4
6	6.1	Правила соревнований, правила боя.	8	43	51
7	7.1	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	5	37	42
8	8.1	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты	8	49	57
9	9.1	Физическая подготовка и развитие скорости и силы удара.	5	75	80
10	10	Итоговое занятие. Соревнования.	-	8	8
		Итого:	33	220	252

Содержание учебно-тематического плана III года обучения:

1) **Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности.

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

• История первых соревнований по тайскому боксу.

• Развитие тайского бокса в СССР, РФ, в родном городе.

• Перспективы развития тайского бокса в образовательном учреждении.

2) **Знания и навыки закаливания,** режим и питание.

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тайского бокса. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3) Режим и гигиена

Значение зарядки для здоровья тайбоксёра. Гигиена спортсмена.

4) **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

5) **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тайбоксёра**

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тайбоксёра. Особенности поведения на 6) **Правила соревнований**

• Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания.

• Прикладные упражнения.

• Упражнения с теннисным мячом.

• Упражнения со скакалкой.

• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

• Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)

• Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Футбол.

• Подвижные игры и эстафеты.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

• Упражнения с лёгкими отягощениями

• Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

• Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

• Кроссовый бег

• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

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

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

• октябрь – Первый старт
• декабрь – Призы Деда Мороза
• февраль – День Защитника Отечества
• май – День Победы
• июнь – спартакиада по разным видам спорта

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, соревнований создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие обучающихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования.

- развитие общих качеств;

- специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, пластичность, ритмичность выносливость);

- к координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения.

Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

• диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);

• диагностику обучаемости;

• текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2- промежуточная диагностика (декабрь-январь)

3– итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно (Приложение 2).

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2–3 года специализированной тренировки.

Этапы педагогического контроля I года обучения

№	Название темы	ЗУН	Механизм
1	Растяжка. Передвижение в стойке	Правила выполнения передвижения	Опрос, выполнение
2	Отработка ударов ногами	Основные приёмы	Показ и выполнение
3	Соревнования между группами	Правила борьбы	соревнования

Этапы педагогического контроля II года обучения

№	Название темы	ЗУН	Механизм
1	Культура и интересы тайбоксёра	Правила выполнения передвижения	Опрос, выполнение упражнений
2	Растяжка. Отработка ударов руками	Основные приёмы	Показ и выполнение
3	Соревнования	Правила борьбы	соревнования

Этапы педагогического контроля III обучения

№	Название темы	ЗУН	Механизм
1	Растяжка. Работа в парах	Правила выполнения передвижения	Опрос, выполнение
2	Отработка ударов ногами	Основные приёмы	Показ и выполнение
3	Соревнования	Правила борьбы	соревнования

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагогические принципы построения программы:

Учебно-методическое обеспечение программы:

Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёров– новичков

• Организация занимающихся без партнера на месте.
• Организация занимающихся без партнера в движении.
• Усвоение приема по заданию тренера.
• **Методические приемы обучения основам техники тайского бокса**
• 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 приёмам защиты в движении

Формы: групповая.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование: турники, брусья, маты, скамьи.

Материалы: напольное покрытие "ласточкин хвост".

Инструменты: скакалки, грифы, гантели, лапы боксёрские, мешки боксёрские, пады тайские, подушки тайские, утяжеления на ноги и руки, камни, защита на руки и ноги, защита на туловище, резина для отработки ударов.

Учебно-информационное обеспечение:

Нормативные документы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПин).
4. Приказ Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Астрахани «Центр творчества «Ровесник».

9. Положение «О структуре, порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеразвивающих программ МБУДО г.Астрахани ЦТ «Ровесник».

Литература для педагога:

1. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик Боксинг Лоу кик . Снрия «Мастера боевых искусств». Ростов-на Дону, 2002г
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. –М.: Фис. 1977г
3. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса в России, 2004г.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. М.: Фис, 1965г.
5. Бокс. Энциклопедия. // Составитель Н.Н. Тараторин. М.: Терра спорт, 1998г .
6. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994г
7. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. М.: терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
8. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / под редакцией А.Е. Тараса..- Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002.

Приложение 1

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. **Постановка педагогической задачи**. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. **Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.**

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

• Силовые упражнения.

• Упражнения на расслабление мышц.

• Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – **у**пражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. **Определение места упражнений в отдельном занятии**.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. **Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.**

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 – 20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. **Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Приложение 2

Диагностическая таблица

Наименование т/о	ФИО. педагога	Кол-во детей	Этапы контроля. Кол-во детей									% ЗУН
			Нулевой сентябрь			Промежуточный Декабрь- январь			Итоговый май			
			1б	2б	3б	1 б	2б	3б	1б	2б	3б	