

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВЕРС»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.05.2024
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Аверс»
от 02.08.2024 № АВ-03-279/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «МУАЙТАЙ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1	Лутфуллина Олеся Викторовна	Старший инструктор-методист
2	Ветрова Дарья Николаевна	Инструктор-методист
3	Гриненко Илья Сергеевич	Старший тренер-преподаватель
4	Игнатов Михаил Андреевич	Тренер-преподаватель

г. Сургут, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Цель программы.....	8
2. Задачи программы.....	8
3. Формы и режимы обучения.....	9
4. Планируемые результаты.....	16
5. Учебно-методический план.....	19
6. Соревнования.....	21
7. Содержание программного материала.....	21
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
9. Организационно-педагогические условия.....	28
Используемая литература.....	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муайтай или тайский бокс – боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном муайтай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями – из-за этого муайтай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муайтай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трех ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

У себя на родине муайтай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муайтай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник – «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муайтай для боя в стойке. Несмотря на то, что муайтай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Уай кру рам муай. Отличительной особенностью муайтай является традиционная молитва уай кру и церемониальный танец рам муай, предшествующие каждой схватке. Уай кру выполняется, как правило, в углу ринга, где боец стоит лицом к тренеру-преподавателю или угловому в знак уважения.

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

Музыка. Поединок проходит под традиционную тайскую музыку, задающую ритм боя. Считается, что звуки инструментов наделены магическими свойствами, что позволяет освободить сознание от всех

рутинных мыслей и придать раскованность психике бойцов. Кроме того, согласно поверьям, ритм музыки вводит бойцов в некий транс, способствующий концентрации и позволяющий бойцу биться на ринге с большей отдачей и силой. Первоначально музыкальный аккомпанемент играл роль фона, однако, со временем, музыка стала имитировать ход самого поединка: во время исполнения рам муай, музыка звучит плавно и спокойно, подчеркивая торжественность обстановки. По ходу боя, когда бойцы прилагают всё большие усилия для победы, ритм может ускоряться и приобретать совершенно неистовый характер в кульминационные моменты схватки.

Исполняется музыка на четырёх инструментах: пи джава – яванский кларнет, клонг как – двойной барабан, шинг – металлические цимбалы и конг монг – тайский тип барабана. Ритм партии задаёт пи джава, звук которого тайцы считают наделённым магическими свойствами: нередко человека, играющего на этом инструменте приравнивают к магу. На боях в Таиланде всегда звучит живая музыка, в то время как в европейских государствах и США преимущественно используются записанные произведения.

Клинч и борьба в стойке (Джаб-ко)

В традиционном боксе клинчующих бойцов разнимают; в муайтай клинч, наоборот, приветствуется. Именно в клинче чаще всего используются локти и колени, как для атак, так и для защиты от них. Техника клинча в некотором роде напоминает грэпплинг в стойке, с тем отличием, что задача в клинче – установить доминирующую позицию, из которой можно результативно атаковать противника и лишить его самой такой возможности. Помимо этого, тайский клинч усложняется наличием перчаток на руках, не позволяющих схватить соперника за руку или шею, в результате чего, количество приемов в клинче ограничено и мастерство сводится к умению грамотно позиционировать соперника, не давая ему возможности контр-атаковать. В идеале, боец должен зажать шею противника между своими предплечьями, опирающимися на ключицы противника, в то время руки, образующие замок, создают давление на затылок и тянут голову противника вниз. При правильно установленной позиции, противник не может поднять голову и остается вынужден блокировать удары коленями.

Один из самых действенных способов выбраться из такого положения заключается в отталкивании головы противника рукой с последующим круговым движением, позволяющим взять голову в захват, таким образом, заняв доминирующую позицию. Для её сохранения также крайне важно держать локти близко друг к другу, чтобы противник не смог просунуть между ними свою руку и повторить вышеуказанный приём.

Существует несколько вариаций клинча, включая, следующие:

- Фронтальный: одна или обе руки контролируют пространство внутри рук защитника, находясь над его ключицами, таким образом, что противники находятся лицом к лицу.
- Боковой: одна рука опирается на плечо противника, другая –

проходит под мышкой, таким образом, позиционируя нападающего сбоку. Данная позиция позволяет атаковать коленями корпус и спину, а также даёт возможность провести подсечку.

- Низкий: обе руки проходят между руками соперника. Данная тактика, как правило, используется более низкорослым из бойцов.

- Лебединая шея: замок не закрывается, вместо этого лишь одна рука используется, чтобы лишить противника баланса на короткий срок для нанесения одного-двух ударов.

В зависимости от стратегии бойца, клинч может быть наступательным и оборонным. Наступательный клинч наиболее удобно инициировать после атаки руками, сократив дистанцию. В оборонный клинч проще войти, сбив атакующую руку противника и захватив его шею.

Как и в любых других видах спорта, существует множество не вполне спортивных уловок, позволяющих повысить свои шансы в клинче. Например, можно кратковременно повисать на сопернике, тем самым, выматывая его. Той же цели можно достичь, блокируя перчаткой нос и рот соперника, затрудняя дыхание. Менее спортивное поведение (в частности, у мужчин) включает приёмы вроде расцарапывания трёхдневной щетиной лица противника, создавая дискомфорт и отвлекая его от борьбы, в то время как хорошо выбритое лицо лучше позволяет «зарыться» подбородком в лицо или глаза соперника. Наконец, предварительное обмазывание собственной шеи мазью по типу вазелина приведёт к соскальзыванию рук соперника. Впрочем, применение подобного рода трюков, даже если и не наказывается судьёй, то всегда остаётся на совести бойца. Кроме того, зачастую это вполне очевидно для зрителя, ценящего честный бой, и использующий подобные фокусы боец может быть освистан, не говоря уже о том, что неспортивное поведение может навсегда лечь тенью, как на него самого, так и на его школу.

Программа для спортивно-оздоровительной группы МБУ ДО СШ «Аверс» г.Сургут реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 1

Спортивно-оздоровительные группы

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Максимальная нагрузка (академически часов в неделю)	Минимальная наполняемость	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	7-17 лет	2	15-30	84

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в зависимости от возраста спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Вовлечение максимально-возможного количества детей, подростков и молодёжи в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых людей.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- Овладение теоретическими знаниями;
- Овладение навыками по организации и проведению занятий;
- Овладение практическими навыками по общей физической подготовке.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.); Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте

в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 № 28; Дополнительной общеобразовательной программы МБУ ДО СШ «Аверс», Устава МБУ ДО СШ «Аверс».

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю

с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы.

Тайский бокс «Муайтай» оказывает положительный оздоровительный эффект. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий тайским боксом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности тайского бокса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительная особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия

решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тайским боксом «муайтай».

2. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. популяризация тайского бокса «муайтай» и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2. укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

3. всестороннее развитие физических способностей обучающихся;

4. воспитание личностных качеств юных спортсменов;

5. овладение основами выбранного вида спорта – тайский бокс «муайтай».

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах).

Дополнительная общеразвивающая программа Тайский бокс «Муайтай» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

3. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма занятий: очная.

Основные методы ведения тренировочных занятий: повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой, игровой и словесный.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ «Аверс» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в спарринг-боях, и сдаче контрольных нормативов.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия тайским боксом на следующем этапе подготовки.

Таблица 2

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м. с ходу (с)	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,8	10,0	9,8	10,0	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	145	135	140	135	130
4	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	-	-	-

5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	12	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10

Основные методы и принципы организации учебного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки: Методы тренировки

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов тайского бокса (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
 - 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
 - 3) точно задавать интервалы отдыха;
 - 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
 - 5) использовать физические упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом;
 - 6) эффективно осваивать технику физических упражнений.
- подразделяются на 2 подгруппы: а) методы обучения двигательным действиям; б) методы развития физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения.

- метод сопряженного воздействия – используется на этапе

совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями

к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности занимающегося.

Знание тренером-преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого занимающегося и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки. Воспитание волевых качеств в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями,

недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой

перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области тайского бокса.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по тайскому боксу «Муайтай», при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по тайскому боксу необходимы: спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь.

Объем и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (10 месяцев), её объем 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБУ ДО СШ «Аверс», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приема обучающихся в МБУ ДО СШ «Аверс», при наличии свободных мест).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники тайского бокса;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны

Таблица 3

Планируемые результаты обучения

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- правила безопасности при занятиях тайским боксом «муайтай»; - правила вида спорта; - терминологию базовых техник тайского бокса.	- выполнять базовые удары руками, локтями и ногами и коленями: прямой удар рукой, клинч, боковой удар ногой, круговой удар ногой; - применять технику защиты от ударов противника: блоки, уклоны; - выполнять задания в паре с партнером соблюдая безопасность.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- правила боя;- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;- различные стили ведения боя в тайском боксе;- особенности работы в стойке и перемещение по рингу;- способы восстановления после интенсивных нагрузок;- ведение счёта очков по протоколу.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять комбинации ударов руками, ногами, локтями и коленями;- участвовать в спаррингах с соблюдением правил безопасности;- выполнять перемещения и стойки;- выполнять анализ ошибок и исправлять их под руководством тренера-преподавателя;- активно выполнять приемы защиты против атакующих приемов противника.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- положение о соревнованиях;- способы проведения соревнований;- обязанности судей;- стратегию ведения боя на разных дистанциях.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять сложные комбинации ударов руками, локтями, коленями и ногами;- адаптироваться к стилям соперников.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и

потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Особенности программы:

Обучение тайскому боксу начинается с детьми, которых допустил врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучение в группах начальной подготовки.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок,

ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Таблица 4

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по тайскому боксу «Муайтай»

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	теория	2
2	ОФП	40
3	СФП	30
4	ТТП	10
5	Контрольные испытания	1
6	Восстановительные мероприятия	1
	ИТОГО	84

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	1
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год:	84

Годовой тренировочный план

Разделы подготовки	месяцы										Всего часов
	учебные часы на 42 недели										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теория	1					1					2
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
ТТП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные испытания									1		1
Инструкторская и судейская практика											
Восстановительные мероприятия										1	1
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий										
ИТОГО	9	8	8	8	8	9	8	8	9	9	84

6. СОРЕВНОВАНИЯ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований проводится разбор прошедших соревнований. Учатся находить ошибки в технике и тактике. Выявляют положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Обучающиеся могут и обязаны принимать участие в соревнованиях следующего уровня: муниципальный, межмуниципальный, региональный и межрегиональный, так же по усмотрению тренера-преподавателя могут принимать участие во всероссийских соревнованиях.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно – оздоровительного этапа который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей

2. Краткий обзор развития тайского бокса в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники тайского бокса и методики обучения тайских боксеров.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка занимающегося тайским боксом представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для тайского бокса.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка надорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая

стойка.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук, локтей и коленей. Ударов руками в сочетании с ударами ног, коленей и локтей. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские

университеты, индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тайскому боксу, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тайского бокса, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тайском боксе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной

рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» УСИЛИЯ соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тайского бокса.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади

или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Медицинское обследование

- 1) Плановое медицинское обследование (1 раз в год).
- 2) Педагогический контроль в процессе занятий.
- 3) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

Контрольные нормативы

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России по видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, уже на этапе начальной подготовки тренеры-преподаватели в работе со спортсменами должны способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров-преподавателей и персонала спортсменов. Основной целью Программ является профилактики применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов сборных команд России в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы с юными игроками в тайском боксе по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. При этом главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм как в тренировочной и соревновательной деятельности, так и их применение в повседневной жизни.

На начальном этапе подготовки необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, ознакомление с принципами честной спортивной игры (fair-play) с пояснением ее особенностей посредством приведения примеров из спорта и личностного подхода, который подразумевает развитие личности. Необходимо осуждать нарушение моральных и этических норм поведения в физической культуре и спорте и путем бесед и примеров из жизни выдающихся спортсменов поддерживать и стимулировать стремление детей к этическим нормам поведения в жизни и спорте. Подводить их пониманию и освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Беседа «Моральные и этические ценности физической культуры и спорта»	в течение учебно-тренировочного года
Беседа «Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте»	в течение учебно-тренировочного года
Беседа «Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в тайском боксе»	в течение учебно-тренировочного года
Беседа «Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности»	в течение учебно-тренировочного года
Беседа «Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	в течение учебно-тренировочного года
Беседа «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек»	в течение учебно-тренировочного года
Викторина «Вредные привычки и их преодоление»	в течение учебно-тренировочного года
Викторина «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»	в течение учебно-тренировочного года
Викторина «Гигиена спортсмена»	в течение учебно-тренировочного года

Можно проводить беседы с детьми на следующие темы: здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни, профилактика заболеваний, режим сна и отдыха, рациональное питание и на другие темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица 8).

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изданий
1	Напольное покрытие	штук	1
2	Борцовский ковер	штук	1
3	Волейбольный мяч	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	15
5	Скамейка гимнастическая	штук	2
6	Стенка гимнастическая	штук	3
7	Футбольный мяч	штук	1

8	Скакалка	штук	15
---	----------	------	----

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Обеспечение безопасности на занятиях муайтай

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

1.5. При проведении занятий по боксу 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.

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

1.7. 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.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. 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.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.10
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. 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.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.

38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательнo-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.11
41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.