

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «10» 05 2023 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»  
Л.Н. Каюмова  
Приказ № 93 «10» 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАЙСКИЙ БОКС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:  
Новикова С. В., педагог  
дополнительного  
образования высшей  
квалификационной  
категории

г. Челябинск, 2023

**Информационная карта**  
 Дополнительной общеобразовательной  
 общеразвивающей программы «Тайский бокс»

Название программы	«Тайский бокс»
ФИО педагога, реализующего программу	Новикова Светлана Владимировна
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Возраст обучающихся	8-18 лет
Цель программы	Овладение основами технико-тактических приемов в тайском боксе, популяризация этого вида спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни
Задачи программы	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с историей тайского бокса;</li> <li>- получить знания о теории тайского бокса;</li> <li>- обучить техническим приемам, применяемым в тайском боксе.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать уровень физических качеств учащихся;</li> <li>- развивать желание совершенствовать ранее изученные технические приёмы и удары, наиболее часто применяются в данном виде спорта;</li> <li>- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом.</li> </ul> <p>Личностные:</p> <p>воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать чувства дружбы и товарищества, морально - волевые качества, готовности к взаимопомощи;</li> <li>- формировать навыки здорового образа жизни.</li> </ul>
Планируемые результаты	В результате обучения по программе, учащиеся должны развить физические качества, приобрести навыки, тайского бокса, применять знания и навыки тайского бокса в соревновательной деятельности.

## Оглавление

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Направленность программы.....	4
1.1.3. Актуальность программы.....	4
1.1.4. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.6. Адресат программы.....	5
1.1.7. Объем и срок освоения программы.....	6
1.1.8. Формы обучения.....	6
1.1.9. Особенности образовательного процесса.....	6
1.1.10. Режим занятий.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	15

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	23
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Оценочные материалы.....	24
2.5. Методические материалы.....	25
2.6. Список литературы.....	28
Приложение 1 Календарно-тематическое планирование.....	30
Приложение 2 Контрольно-измерительные материалы.....	46
Приложение 3 Методические материалы.....	51
Приложение 4 План воспитательной работы.....	54

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Тайский бокс чрезвычайно богат и разнообразен объемом физических движений. Именно тайский бокс как физического совершенствования тела позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферы. Тайский бокс – это испытанное средство для развития силы, выносливости, подвижности, приобретении хорошей осанки, красивой и статной фигуры.

Структура программы «Тайский бокс» разработана в соответствии с современными требованиями (Методические рекомендации. Москва 2016г.) В основу положены общеобразовательные программы «Муай тай», «Тайский бокс».

#### 1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

16. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

#### *1.1.2 Направленность программы*

Программа «Тайский бокс» имеет физкультурно-спортивную, направленность.

#### *1.1.3 Актуальность программы*

Актуальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Тайский бокс» (далее программа) выражается в популярности, среди подрастающего поколения тайского бокса как вида спорта. Программа направлена на обеспечение духовно- нравственного воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

Тайский бокс, как средство физического и духовного воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одно из самых популярных спортивных занятий, получившее широкое распространение в России. Современные тенденции развития тайского бокса в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации данного вида спорта и повышения уровня совершенствования, требуют обучения этому виду физического совершенствования тела не только в рамках уроков физической культуры в школе,

где очень мало часов отводится на эти виды деятельности, но и на более высоком уровне – в дополнительном образовании детей.

#### *1.1.4 Воспитательный потенциал программы*

заключается в содействии формирования чувства дружбы и товарищества, морально - волевых качеств, готовности к взаимопомощи; формированию навыков здорового образа жизни.

#### *1.1.5 Отличительные особенности*

Данная программа реализуется в 3 этапа:

1-й этап- обучающийся приобретает необходимые навыки и умения для дальнейшего изучения тайского бокса. Основное внимание уделяется общей физической подготовке и общей выносливости. Изучаются основные стойки, перемещения, несложные в техническом исполнении удары.

2-й этап – идёт постановка тактических задач поединка. Развиваются психические качества, способствующие эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления. Проводятся учебные поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вырабатываются социальное отношение к послушанию. Совершенствуются стойки, перемещения, удары.

3-й этап – добавляются сложно координационные упражнения и удары. Большое внимание уделяется развитию специальной выносливости. Используется индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Допускается участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств учащегося.

1. Учебные занятия в первый год обучения, не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

#### *1.1.6 Адресат программы*

Программа «Тайский бокс» предназначена для обучающихся 8 – 18 лет. Подростковый возраст - это переходный период от детства до взрослого состояния,

которое характеризуется их психоэмоциональной и социальной незрелостью. В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте, организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма подростка; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий спортом.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развёртывающимся в это время. Установлено, что к 12-летнему возрасту, происходит все большее развитие регулирующее - тормозящее контроля головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). В подростковом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся.

#### *1.1.7 Объем и срок освоения программы*

Срок реализации программы - 3 года, по 216 учебных часов в год.

#### *1.1.8 Формы обучения*

Форма обучения очная. В связи с эпидемиологической обстановкой форма обучения может быть - дистанционная. (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4);

#### *1.1.9 Особенности организации образовательного процесса*

Прием в объединение осуществляется с личного согласия обучающихся, согласия родителей, допуска медицинского работника.

Организационные формы обучения: занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

Обучающиеся, имеющие специальную подготовку, могут зачисляться на 2 и последующие годы обучения, на основании успешных результатов входной (индивидуальной) диагностики.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.





1	Вводное занятие	12	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка	160	70	Контрольные нормативы	50	Контрольные нормативы	40	Контрольные нормативы
3	Основы техники и тактики тайского бокса	102	34	Контрольное тестирование	40		28	Ответы на контрольные вопросы
4	СФП тайского боксёра	200	80	Зачёт	50	Зачёт	70	Сдача контрольных нормативов
5	Совершенствование тактических действий	-80	-		40	Зачёт	40	
6	Правила соревнований. Методика судейства.	82	24	Опрос	28		30	Тестирование
7	Итоговое занятие	12	4	-	4	-	4	-
ИТОГО:		648	216		216		216	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации\контроля
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1. Вводное занятие.	1	3	4	Опрос
2. Входной контроль. Общая физическая подготовка.	20	50	70	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	14	20	34	Сдача контрольных нормативов
4. СФП тайского боксёра. Промежуточный мониторинг	20	60	80	Сдача контрольных нормативов
Правила соревнований. Методика судейства.	20	4	24	Опрос
5. Итоговое занятие.	2	2	4	Сдача контрольных нормативов
Итого	77	139	216	

Тема 1. Вводное занятие Введение в программу

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

*Практика:* входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

*Теория:* Знакомство с терминологией и с правильной техникой выполнения упражнений для развития общей выносливости.

*Практика:* Основная форма проведения учебных занятий – групповая

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса.

*Теория:* Значение правильного выполнения тех или иных действий в тайском боксе. Значение тактики в тайском боксе. Подготовительные действия: раздергивание, перемещения и т.д. Атака и контратака. Тактика ведения боя с тайбоксером атакующего характера и, наоборот с отступающим противником. Выбор защитных действий для последующей контратаки. Ведение боя с леворуким спортсменом, со спортсменом высокого или низкого роста. Изучение мастерства знакомого противника и планирование боя.

*Практика.* Перемещения – вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, подскоки (слитные скольжения) повороты (вращения со смещением как на левой, так и на правой ноге). Основные удары руками - прямые ударов, боковые ударов. Основные удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра.

*Теория:* Объяснение важности множественного повторения, работы на снарядах, психологического настроя на поединок.

*Практика* Работа на снарядах, развивающая скоростно-силовую выносливость, оттачивание точность движений и автоматизации действий.

Тема 5. Итоговое занятие.

*Теория:* подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год.

*Практика:* Промежуточная аттестация.

## 2 год обучения

Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого	
1. Вводное занятие. Входной контроль	1	3	4	Опрос
2. Общая физическая подготовка	10	40	50	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	10	30	40	Сдача контрольных нормативов
4. Специальная физическая подготовка тайского боксёра	10	40	50	Сдача контрольных нормативов
5. Совершенствование тактических действий	20	20	40	Опрос
6. Правила соревнований. Методика судейства.	8	20	28	Сдача контрольных нормативов
7. Итоговое занятие	2	2	4	
Итого	61	155	216	

Тема 1. Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

*Практика:* входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

*Теория* Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к послушанию.

*Практика:* акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения. Упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения  
Бег на скорость 30, 60, 100 м. Бег на выносливость – 500 - 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

### Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

*Теория.* Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

*Практика* Совершенствование стоек, перемещений, основных ударов. Основные удары руками – боковые удары: боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову.

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота.

### Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра

*Теория* Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

*Практика* Основные удары ногами: прямые удары ногой - прямой удар ногой с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удары ногой в сторону. Удары коленями: удар коленом снизу, удар коленом сбоку. Блоки – руками, локтями, голенью.

### Тема 5 Совершенствование тактических действий

*Теория* Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий. План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

*Практика* Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

### Тема 6. Итоговое занятие.

*Теория:* подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год

*Практика:* Промежуточная аттестация.

## 3 год обучения

Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации\контроля
	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого	
1. Вводное занятие	1	3	4	Опрос
2. Общая физическая подготовка	10	30	40	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	8	20	28	Сдача контрольных нормативов
4. Специальная физическая подготовка тайского боксёра	20	50	70	Сдача контрольных нормативов
5. Совершенствование тактических действий	10	30	40	Опрос
6. Правила соревнований. Методика судейства.	7	23	30	Сдача контрольных нормативов
7. Итоговое занятие	2	2	4	
Итого	58	158	216	

Тема 1. Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

*Практика:* входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка

*Теория:* Методика развития и сохранения скоростно-силовых показателей. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

*Практика* Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, сдвоенные прыжки. Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг). Броски мяча одной и двумя руками. Метание набивного мяча.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

*Теория* Техника тайского бокса. Классификация ударов и защитных действий в разных ситуациях боя. Контратака и встречные удары на атаку противника. Раздвигавшие действия и их применение. Психологическая подготовка. Психология поединка (общие понятия).

*Практика* Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра

*Теория* Методы и приёмы совершенствования прямых, боковых ударов руками, ногами, локтями. Психологические особенности процесса подготовки к

соревнованиям в тайском боксе. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Психология поведения в случае проигрыша.

*Практика* Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Боковые удары: боковой удар левой (передней) рукой в голову, боковой удар правой (задней) рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову. Удар обратной стороной кулака с разворотом (бэк-фист)

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота, удар локтем снизу-вверх (восходящий).

#### Тема 5 Совершенствование тактических действий

*Теория* Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий. План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

*Практика* Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые удары ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

#### Тема 6 Правила соревнований. Методика судейства

*Теория* Установка перед боем, разбор проведенных поединков. Особенности предстоящих соревнований и определение заданий участникам с учетом сведений о боевой тактике противников. Правила соревнований и методика судейства Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников с выходом в ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

*Практика* Спарринговая работа, с заданными условиями.

#### Тема 7. Итоговое занятие.

*Теория:* подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето.

*Практика:* Итоговая аттестация.

Краткое содержание теоретических занятий

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методики их единения.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физ. нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Методы и средства воспитания волевых качеств у тай-боксеров. Спортивная психология. Ее значение в тайском боксе. Психологическая характеристика тай-боксера. Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке. Психологическая подготовка тай-боксера к соревнованиям. Индивидуальные особенности тай-боксера. Ранняя психологическая подготовка. Подготовка в процессе всего турнира, перед боем и между боями. Влияние коллектива и тренера на психологическое состояние тай-боксера. Влияние окружающей среды на психику тай-боксера в процессе тренировки и соревнований. Самостоятельное занятие тай-боксера. Значение самостоятельных занятий тай-боксера. Содержание и методика утренней специализированной зарядки, самостоятельных тренировочных занятий по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям тайским боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях тайским боксом. Объективные данные при самоконтроле: вес, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Травмы в тайском боксе и их профилактика. Общая характеристика травм: легкие, средние и тяжелые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками организации в проведении занятий и методики обучения и тренировки, несоответствие места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или не квалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм. Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях тайским боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика ведения тренировки, повседневная разъяснительная работа по профилактике травматизма.

Оборудование и инвентарь. Зал для занятия, его размеры, освещение, вентиляция и оборудование. Оборудование обычного спортивного зала или помещения, временно отводимого для занятий. Оборудование спортивной летней площадки для занятий на открытом воздухе. Ринг, его размер. Общественный и

личный инвентарь: боксерские перчатки, капа, шлем, жилет, накладки на голень и на локти, скакалка, резиновый эспандер и другие. Гигиенические требования к содержанию зала и хранению инвентаря.

### 1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Тайский бокс» обучающиеся демонстрируют следующие предполагаемые результаты:

#### А) Результаты обучения

К концу первого года обучения учащийся должен	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технику безопасности на занятиях;</li> <li>-историю развития тайского бокса в Российской Федерации и за рубежом;</li> <li>- технику безопасности на занятиях;</li> <li>- основные стойки, передвижения, виды ударов.</li> </ul>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать технику безопасности на занятиях</li> <li>-владеть основами спортивной техники;</li> <li>-наносить удары прямыми руками, ногами, локтями, коленями;</li> </ul>
К концу второго года обучения учащийся должен	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальную терминологию;</li> <li>- правила дыхания при выполнении ударов;</li> <li>-основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях тайским боксом;</li> <li>- правила распределения нагрузки во время тренировки.</li> </ul>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять режим дня;</li> <li>-правильно дышать при выполнении ударов;</li> <li>-работать в клинче;</li> <li>-наносить боковые удары руками, ногами, локтями;</li> <li>-распределять нагрузки во время тренировки.</li> </ul>
К концу третьего года обучения учащийся должен	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приемы повышения степени владения ударами ногами, руками, коленями и локтями;</li> <li>- приемы повышения степени владения работой в клинче.</li> <li>- проявлять устойчивый интерес к занятиям спортом</li> </ul>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать перерыв для отдыха и исправления допущенных ошибок;</li> <li>-анализировать своё мышечное состояние;</li> <li>- работать в клинче.</li> </ul>

#### Б) Результаты развития.

По окончании освоения программы у обучающихся прослеживается положительная динамика в:

- развитию физических качеств учащихся;
- проявлении желания совершенствовать ранее изученные технические приёмы и удары, наиболее часто применяются в данном виде спорта;
- проявлении устойчивого интереса к занятиям спортом.

#### В) Результаты воспитания.

По окончании освоения программы у обучающихся прослеживается положительная



динамика в:

- проявлении чувства дружбы и товарищества, морально - волевых качеств, готовности к взаимопомощи;
- стремлении к укреплению здоровья;
- стремлении к достижению спортивных результатов и повышению спортивной подготовки.



**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»**  
**1 год обучения**  
**2 полугодие 2023-2024 уч. год**

Месяц	Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных часов	Всего часов по ОП			
Недели обучения	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-30	01-30	01-31			01-31		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		44	48	53	<b>53</b>			
Группа 1.1	Теория	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2						77		
	Практика	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	6	<b>Каникулы</b>						139
	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация							

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»**  
**2 год обучения**  
**1 полугодие 2023-2024 уч. Год**

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь
Недели обучения		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 2.1	Контроль		Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Каникулы	
	Практика	4	4	5	3	6	4	4	4	5	4	4	4	4	4	6	4	6		
	Теория	2	2	1	3		2	2	2	1	2	2	2	2	2		2			



**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»**  
**3 год обучения**  
**1 полугодие 2023-2024 уч. год**

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь		
Недели обучения		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Группа 3.1	Контроль		Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	<b>Каникулы</b>			
	Практика		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	6				
	Теория		3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2				



## 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации общеобразовательной программы.

Занятия проходят в спортивном зале, отвечающем требованиям СанПиН, где имеются:

- подвесные мешки для отработки ударов руками и ногами;
- гантели разного веса,
- гири

Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования.

## 2.3. Формы аттестации

При оценке планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы используются:

Входящая аттестация основана на проведении начального тестирования

Текущая аттестация - занятия по освоению пройденных тем.

Промежуточная аттестация (по итогам полугодия и года) – включает тестирование, сдачу контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация (по итогу освоения программы) – контрольное тестирование, соревнования различного уровня.

График оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

Вид контроля	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Входной	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Текущий	сентябрь-май	сентябрь-май	сентябрь-май
Промежуточный Промежуточный	май	май	май

Форма промежуточной аттестации

Входящая аттестация проводится по пройденным темам предыдущего года обучения. Сдача нормативов, соответствующих году обучения.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, а также— после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)



-результативность индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Формой представления итогов освоения дополнительной образовательной программы, является выступление обучающегося на Первенствах и Чемпионатах Челябинской области.

## 2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности освоения программы.

Большое значение в оценке достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы имеют открытые и контрольные занятия, которые проходят два раза в течение каждого учебного года. Немаловажное значение имеют выступления на соревнованиях различного уровня: Чемпионат и Первенство города, области, России, а также турниры «Открытый ринг». Одной из форм подведения итогов реализации программы являются тесты и анкетирование.

### Способы определения результативности освоения программы

Вид результата	Способы оценивания
Результаты обучения	Опросы, тесты на знание теоретической часть программы Сдача контрольных нормативов Участие в соревнованиях
Результаты развития	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Результаты воспитания	Педагогическое наблюдение

### Критерии оценки тестовых заданий

Уровень	Критерии оценки
Высокий	85-100% правильных ответов
Выше среднего	71-84% правильных ответов
Средний	50-70% правильных ответов
Низкий	0-49% правильных ответов

Умения и навыки освоенные обучающимися в ходе освоения программы оцениваются путём выполнения контрольных заданий (нормативов). Тесты, контрольные нормативы и критерии оценивания представлены в приложении.

### Показатели для оценки результатов развития

	Критерий	Высокий	Средний	Низкий
1	Умение индивидуально выполнять задания	Чётко выполняет все задания тренера	Перед выполнением переспросит, и будет работать по заданию	Перед выполнением переспросит, и работать будет не по

	тренера			заданию
2	Достигнут достаточно высокий уровень физических качеств учащихся	Превосходит контрольные требования по ОФП	Укладывается в контрольные требования по ОФП	Не укладывается в контрольные требования по ОФП
3	Сформированы навыки быстроты, ловкости и координации движений обучающихся	Превосходит контрольные требования по СФП	Укладывается в контрольные требования по СФП	Не укладывается в контрольные требования по СФП
4	Уровень стремления к повышению спортивной подготовки	На занятиях делает больше, чем остальные, пользуется дополнительной информацией	Выполняет все указания тренера, но не более того	Не выполняет указания тренера, ищет повод для невыполнения указаний
5	Умение анализировать своё мышечное состояние	Ведёт контроль за самочувствием, работает исходя из физического состояния	Ведёт контроль за самочувствием, не пользуется знаниями о своём физическом состоянии	Не ведёт контроль за самочувствием, не пользуется знаниями о своём физическом состоянии

## 2.5. Методические материалы

Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Учебные занятия проходят в форме группового обучения с разновозрастным постоянным составом обучающихся. В процессе реализации дополнительной образовательной программы «Тайский бокс» используются разнообразные формы учебных занятий: практическое, комбинированное, самостоятельное занятие, занятие-соревнование, мастер-классы (при реализации общеобразовательной программы педагог и обучающиеся взаимодействуют с Челябинской региональной спортивной общественной организацией "Федерация тайского бокса", ДЮСШ "Мастер"). А также идёт тесное сотрудничество с родителями занимающихся. Родители обеспечивают строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все то, на что советует обращать внимание тренер. В программе используется:

- метод объяснительно-иллюстративный или наглядный (творческое взаимодействие педагога с воспитанниками на основе примеров различных ситуаций);
- репродуктивный метод (тренировка, неоднократное повторение упражнения);
- исследовательский метод (самостоятельный разбор материала обучающимися);

-метод проблемной ситуации (ставится конкретная теоретическая задача, требующая для своего решения мобилизации всех личных знаний каждого участника);

-метод мозгового штурма (обсуждение идей), результатом которого является постановка тактики поединка;

-частично-поисковый метод (знания обучающимся не предлагаются в «готовом» виде, их нужно добывать самостоятельно, педагог организует не сообщение или изложение знаний, а поиск новых знаний с помощью разнообразных средств, обучающиеся под руководством педагога самостоятельно рассуждают, решают возникающие познавательные задачи, создают вместе с педагогом и разрешают проблемные ситуации, анализируют, сравнивают, обобщают, делают выводы, в результате чего у них формируются осознанные прочные знания.

Список ссылок для дистанционного обучения.

1. Комплекс обучающего видео к разделу программы специальная физическая подготовка

[https://vk.com/videos-29137878?section=album\\_43600985](https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985)

2. Комплекс обучающего видео для использования спортивного инвентаря

<https://www.youtube.com/channel/UCupYFAt3yquDZXfwbrvId7g/videos>

3. Обучающее видео к разделу программы общая физическая подготовка

[https://vk.com/videos-29137878?section=album\\_43600985&z=video-29137878\\_456239029%2Fclub29137878%2Fpl\\_-29137878\\_43600985](https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985&z=video-29137878_456239029%2Fclub29137878%2Fpl_-29137878_43600985)

#### **Алгоритм учебного занятия**

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

#### **Подготовительная часть.**

Задача подготовительной части подготовить организм обучающихся к предстоящему занятию, привести функциональные системы организма к оптимальному рабочему состоянию.

#### **Основная часть.**

В основной части решаются главные задачи занятия: образовательная, обучающая и воспитательная. В время объяснения нового материала используются различные методы: словесный, наглядный, практический.

Словесный метод включает в себя рассказ и объяснение материала.

Наглядный метод включает в себя показ объясняемого материала.

Практический метод включает в себя практическое выполнение объясняемого материала. Здесь применяется метод упражнения: повторный, переменный, комбинированный; игровой и соревновательный методы. Наиболее большое место уделяется игровому и соревновательному методам в виде различных эстафет и весёлых стартов, игр и так далее.

#### **Заключительная часть.**

Задача заключительной части - восстановление всех систем организма в исходное состояние (в начале занятия), упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость, подведение итогов занятия.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска»

## 2.6. Список литературы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акоюн и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-boksu-dlya-sportivnoy/vsya-kniga.pdf>
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. М.: ФиС, 1979. <https://nashol.me/20200225118632/boks-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoi-kulturi-degtyarev-i-p-1979.html>
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. [https://www.studmed.ru/taratorin-n-n-sost-boks-spravochnik\\_e2ff2cd89a3.html](https://www.studmed.ru/taratorin-n-n-sost-boks-spravochnik_e2ff2cd89a3.html)
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с. <http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf>
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с. [http://olimpiec.yam.sportsng.ru/media/2018/11/26/1223242603/bulychev\\_a\\_i\\_-\\_boks.pdf](http://olimpiec.yam.sportsng.ru/media/2018/11/26/1223242603/bulychev_a_i_-_boks.pdf)
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с. <http://sportlib.su/Annuals/Boxing/1983/>
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. <https://sheba.spb.ru/za/box-1956.htm>
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с. <https://docs.cntd.ru/document/9025192>
9. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Исследование быстроты реакции двигательного действия студентов // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN118.pdf> (доступ свободный).
10. Засухин, А.Ф. Методика тренировки сильного удара и предупреждение травм кисти // Бокс : Ежегодник. - М., 1983. - С. 38. <http://sportlib.su/Annuals/Boxing/1983/p38.htm>
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. <https://sudact.ru/law/prikaz-goskomспорта-sssr-ot-09041987-n-228/polozhenie-o-detsko-iunosheskoi-sportivnoi-shkole/>
12. Манжелей И.В., Чернякова С.Н. Методический практикум по физической культуре: Учебно-методическое пособие для студентов 3 курса всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Manzheley\\_Cherniykova\\_327\\_327\(1\)\\_UMP\\_2016.pdf](http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Manzheley_Cherniykova_327_327(1)_UMP_2016.pdf). Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. 2016, 80 с.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>

Федерация бокса РФ	<a href="http://www.boxing-fbr.ru/">http://www.boxing-fbr.ru/</a>
Федерация бокса тайского РФ	<a href="http://rmtf.ru">http://rmtf.ru</a>

**Календарно-тематическое планирование**  
1 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводные занятия			4
1.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3.		Основные приёмы в тайском боксе	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			100
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения	1
19.		Спортивные игры	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег за лидером	1
25.		Кросс с отягощением на ногах	1
26.		Спортивные игры	1
27.		Кросс с отягощением	1
28.		Кросс с отягощением, спортивные игры	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
32.		Подвижные игры	1
33.		Акробатика. Спортивные игры	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
36.		Общеразвивающие упражнения	1
37.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
38.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1

40.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.	Кросс 2 км.	1
44.	Спортивные игры	1
45.	Спортивные игры	1
46.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
47.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
48.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
49.	Кроссовый бег	1
50.	Спортивные игры, эстафеты	1
51.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
52.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
53.	Кроссовый бег за лидером	1
54.	Кросс с отягощением на ногах	1
55.	Спортивные игры	1
56.	Кросс с отягощением	1
57.	Кросс с отягощением, спортивные игры	1
58.	Кросс с отягощением	1
59.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
60.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
61.	Подвижные игры	1
62.	Акробатика. Спортивные игры	1
63.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
64.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
65.	Общеразвивающие упражнения	1
66.	Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
67.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
68.	Подвижные игры	1
69.	Акробатика. Спортивные игры	1
70.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
71.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
72.	Общеразвивающие упражнения	1
73.	Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
74.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
75.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
76.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
77.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
78.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
79.	Кросс 2 км.	1
80.	Спортивные игры	1
81.	Основные элементы акробатических упражнений	1
82.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
83.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
84.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1



85.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
86.	Кросс 2 км.	1
87.	Спортивные игры	1
88.	Основные элементы акробатических упражнений	1
89.	Спортивные игры	1
90.	Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
91.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
92.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
93.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
94.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
Основы техники и тактики тайского бокса		30
95.	Выполнение защиты по сигналу	1
96.	Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
97.	Удары руками - прямые удары, удары локтями.	1
98.	Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
99.	Защита от ударов руками, контратакующие действия	1
100.	Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
101.	Удары ногами: прямой удар с акцентом на силу	1
102.	Постановка тактических задач поединка	1
103.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
104.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
105.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
106.	Условные поединки	1
107.	Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
108.	Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
109.	Удары руками: прямые и боковые. Работа на лапах	1
110.	Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
111.	Работа в клинче и выход из него	1
112.	Выполнение защиты по сигналу	1
113.	Выполнение защиты по сигналу	1
114.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
115.	Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением <sup>3</sup>	1
116.	Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
117.	Удары по ногам и защита от них	1
118.	Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
119.	Психология поединка (общие понятия).	1
120.	Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам <sup>3</sup>	1
121.	Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
122.	Выполнение защиты по сигналу.	1
123.	Работа на лапах	1
124.	Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
СФП тайского боксёра		60
125.	Совершенствование ударов ногами	1
126.	Совершенствование ударов ногами.	1
127.	Выполнение защиты по сигналу.	1

128.	Психология поединка (общие понятия).	1
129.	Выполнение защиты по сигналу	1
130.	Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
131.	Удары руками - прямые удары, удары локтями.	1
132.	Удары руками, защитные действия	1
133.	Защита от удары руками	1
134.	Перемещения с партнёром. Защита от удары руками	1
135.	Удары ногами с акцентом на скорость	1
136.	Постановка тактических задач поединка	1
137.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
138.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
139.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
140.	Условные поединки <sup>4</sup>	1
141.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
142.	Удары коленями после обманного действия	1
143.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
144.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
145.	Совершенствование ударов локтями	1
146.	Совершенствование ударов коленями.	1
147.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
148.	Совершенствование ударов коленями.	1
149.	Совершенствование ударов руками.	1
150.	Совершенствование ударов локтями	1
151.	Совершенствование ударов коленями.	1
152.	Совершенствование работа в клинче	1
153.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
154.	Совершенствование ударов локтями	1
155.	Совершенствование ударов коленями.	1
156.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
157.	Совершенствование ударов коленями.	1
158.	Совершенствование ударов руками	1
159.	Совершенствование ударов коленями.	1
160.	Совершенствование ударов руками.	1
161.	Совершенствование ударов локтями	1
162.	Совершенствование ударов коленями.	1
163.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
164.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
165.	Совершенствование ударов локтями	1
166.	Совершенствование ударов коленями после защиты	1
167.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
168.	Совершенствование ударов коленями при атаке	1
169.	Совершенствование ударов руками.	1
170.	Совершенствование ударов локтями	1
171.	Совершенствование ударов коленями.	1
172.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1

173.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
174.	Мастер-класс: приёмы выхода из клинча	1
175.	Совершенствование ударов коленями.	1
176.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
177.	Совершенствование ударов коленями.	1
178.	Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
179.	Совершенствование ударов коленями.	1
180.	Совершенствование ударов коленями в практике	1
181.	Совершенствование ударов руками.	1
182.	Совершенствование ударов локтями	1
183.	Совершенствование ударов коленями.	1
184.	Методика судейства	1
185.	Методика судейства	1
186.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
187.	Совершенствование ударов локтями	1
188.	Совершенствование ударов коленями после защиты	1
189.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
	Правила соревнований и методика судейства	22
190.	Основные жесты рефери при судействе	1
191.	Способы подготовки спортсмена для выхода в ринг	1
192.	Разница в правилах соревнований у спортсменов разного возраста	1
193.	Правила соревнований у спортсменов 10 – 12 лет	1
194.	Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
195.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
196.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
197.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
198.	Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
199.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
200.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
201.	Поведение спортсмена в ринге	1
202.	Обязанности секундантов при выводе спортсмена в ринг	1
203.	Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
204.	Запрещённые действия спортсмена	1
205.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
206.	Поведение спортсмена в ринге	1
207.	Обязанности секундантов при выводе спортсмена в ринг	1
208.	Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
209.	Запрещённые действия спортсмена	1
210.	Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
211.	Запрещённые действия спортсмена	1
212.	Совершенствование ударов коленями при атаке	1
	Итоговое занятие	4
213.	Итоговое занятие, тестирование	1
214.	Итоговое занятие, тестирование	1

215.	Планирование будущего в спорте	1
216.	Подведение итогов года	1

## 2 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие			4
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3.		Входящий мониторинг	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			50
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
19.		Спортивные игры	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег	1
25.		Кросс с отягощением	1
26.		Спортивные игры	1
27.		Кросс с отягощением	1
28.		Кросс с отягощением	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
32.		Подвижные игры	1
33.		Акробатика. Спортивные игры	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1

36.	Общеразвивающие упражнения	1
37.	Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
38.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
40.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.	Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
44.	Спортивные игры	1
45.	Спортивные игры	1
46.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
47.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
48.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
49.	Кроссовый бег	1
50.	Кросс с отягощением	1
51.	Спортивные игры	1
52.	Кросс с отягощением	1
53.	Кросс с отягощением	1
54.	Кросс с отягощением	1
Основы техники и тактики тайского бокса		40
55.	Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
56.	Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
57.	Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
58.	Удары руками: прямые. Удары ногами. Работа на лапах	1
59.	Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
60.	Работа в клинче и выход из него	1
61.	Выполнение защиты по сигналу	1
62.	Выполнение защиты по сигналу	1
63.	Удары по ногам и защита от них	1
64.	Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
65.	Психология поединка (общие понятия).	1
66.	Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
67.	Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
68.	Выполнение защиты по сигналу.	1
69.	Работа на лапах	1
70.	Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
71.	Совершенствование ударов ногами	1
72.	Совершенствование ударов ногами.	1
73.	Выполнение защиты по сигналу.	1
74.	Психология поединка (общие понятия).	1
75.	Выполнение защиты по сигналу	1
76.	Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
77.	Удары руками - прямые удары. Удары ногами: боковые	1
78.	Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
79.	Защита от ударов руками подставками ладони	1

80.	Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
81.	Удары ногами: прямой удар ногой с акцентом на скорость	1
82.	Постановка тактических задач поединка	1
83.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
84.	Условные поединки на удлинённой дистанции	1
85.	Условные поединки на удлинённой дистанции	1
86.	Условные поединки	1
87.	Работа в клинче с эспандером.	1
88.	Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
89.	Удары ногами. Работа на лапах	1
90.	Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
91.	Работа в клинче и выход из него	1
92.	Выполнение защиты по сигналу	1
93.	Выполнение защиты по сигналу	1
94.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
Специальная физическая подготовка тайского боксёра		50
95.	Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
96.	Удары руками в корпус. Защита от удары руками	1
97.	Удары по ногам и защита от них	1
98.	Промежуточный контроль. Работа в клинче.	1
99.	Инструктаж по технике безопасности	1
100.	Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам3	1
101.	Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
102.	Выполнение защиты по сигналу.	1
103.	Психология поединка (общие понятия).	1
104.	Совершенствование защиты. Мониторинг	1
105.	Совершенствование ударов ногами	1
106.	Совершенствование защиты ногами.	1
107.	Выполнение защиты по сигналу.	1
108.	Психология поединка (общие понятия).	1
109.	Выполнение защиты по сигналу	1
110.	Удары ногами: боковые. Блоки – руками	1
111.	Удары руками - прямые удары. Удары ногами: боковые	1
112.	Упражнения на повышение скоростных качеств.	1
113.	Защита от ударов руками. Ответные действия	1
114.	Перемещения с партнёром. Защита от удары руками	1
115.	Удары ногами: прямой удар с акцентом на скорость	1
116.	Постановка тактических задач поединка	1
117.	Захваты в клинче, выход из захвата	1
118.	Условные поединки на удлинённой дистанции	1
119.	Условные поединки на удлинённой дистанции	1
120.	Условные поединки.	1
121.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
122.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
123.	Условные поединки на удлинённой дистанции	1

124.	Выполнение защиты по сигналу	1
125.	Выполнение защиты по сигналу	1
126.	Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
127.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
128.	Упражнения, развивающие гибкость.	1
129.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
130.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
131.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
132.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
133.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
134.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
135.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
136.	Работа на лапах с ускорением по свистку	1
137.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
138.	Выполнение защиты по сигналу	1
139.	Выполнение защиты голенью по сигналу	1
140.	Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
141.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
142.	Общеразвивающие упражнения с отягощением	1
143.	Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
144.	Условные поединки на удлиненной дистанции	1
Совершенствование тактических действий		40
145.	Совершенствование Выполнение защиты по сигналу	1
146.	Мастер класс Ударов по ногам и защита от них	1
147.	Совершенствование ударов локтями	1
148.	Совершенствование ударов коленями.	1
149.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
150.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
151.	Совершенствование ударов локтями	1
152.	Совершенствование ударов коленями.	1
153.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
154.	Совершенствование ударов коленями.	1
155.	Совершенствование ударов руками.	1
156.	Совершенствование ударов локтями	1
157.	Совершенствование ударов коленями.	1
158.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
159.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
160.	Совершенствование ударов локтями	1
161.	Совершенствование ударов коленями.	1
162.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
163.	Совершенствование ударов коленями.	1
164.	Совершенствование ударов руками.	1
165.	Совершенствование ударов коленями.	1
166.	Совершенствование ударов руками.	1
167.	Совершенствование ударов локтями	1

168.	Совершенствование ударов коленями.	1
169.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
170.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
171.	Совершенствование ударов локтями	1
172.	Совершенствование ударов коленями.	1
173.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
174.	Совершенствование ударов коленями.	1
175.	Совершенствование ударов руками.	1
176.	Совершенствование ударов локтями	1
177.	Совершенствование ударов коленями.	1
178.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
179.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
180.	Мастер-класс: Приёмы выхода из клинча	1
181.	Совершенствование ударов коленями.	1
182.	Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
183.	Совершенствование ударов коленями.	1
184.	Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
	Правила соревнований. Методика судейства	18
185.	Правила соревнований. Методика судейства	1
186.	Правила соревнований, основные ошибки спортсменов	1
187.	Правила соревнований, основные ошибки спортсменов	1
188.	Правила соревнований, основные нарушения правил	1
189.	Правила соревнований, основные нарушения правил	1
190.	Правила соревнований, основные нарушения правил	1
191.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
192.	Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
193.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
194.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
195.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
196.	Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
197.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
198.	Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
199.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
200.	Правила соревнований, основные нарушения правил	1
201.	Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
202.	Правила соревнований, основные нарушения правил	1
203.	Алгоритм проведения взвешивания.	1
204.	Жеребьевка и составление пар.	1
205.	Составление заявки на соревнования	1
206.	Врачебно-контрольная карточка	1
207.	Права и обязанности участников.	1
208.	Возрастные и разрядные деления участников	1
209.	Действия рефери, жесты и команды	1
210.	Этика, внимание и вежливость участников	1
211.	Поведение участников с выходом в ринг	1



212.	Допуск участников к соревнованиям.	1
	Итоговое занятие	4
213.	Итоговое занятие, тестирование	1
214.	Итоговое занятие, тестирование	1
215.	Планирование будущего в спорте	1
216.	Подведение итогов года, анализ результатов	1

## 3 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие			4
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3.		Сходства и отличия тайского бокса от других единоборств	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			40
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кросс с отягощением	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
19.		Спортивные игры	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег	1
25.		Кросс с отягощением	1
26.		Спортивные игры	1
27.		Акробатика. Спортивные игры	1
28.		Кросс с отягощением	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1

32.		Подвижные игры	1
33.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
36.		Общеразвивающие упражнения	1
37.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
38.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
40.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
44.		Спортивные игры	1
Основы техники и тактики тайского бокса			28
45.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
46.		Удары руками: прямые и боковые. Удары ногами.	1
47.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
48.		Работа в клинче и выход из него	1
49.		Выполнение защиты по сигналу	1
50.		Выполнение защиты по сигналу	1
51.		Ударов по ногам и защита от них	1
52.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
53.		Кросс с отягощением	1
54.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
55.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
56.		Удары ногами с боку. Работа на лапах	1
57.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
58.		Работа в клинче и выход из него	1
59.		Выполнение защиты по сигналу	1
60.		Выполнение защиты по сигналу, ответные действия	1
61.		Ударов по ногам и защита от них	1
62.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
63.		Психология поединка (общие понятия).	1
64.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
65.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
66.		Выполнение защиты по сигналу.	1
67.		Работа на лапах: выход из клинча	1
68.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
69.		Совершенствование ударов ногами	1
70.		Совершенствование ударов ногами.	1
71.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
72.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
Специальная физическая подготовка тайского боксёра			70
73.		Выполнение защиты по сигналу.	1
74.		Психология поединка (общие понятия).	1

75.		Выполнение защиты по сигналу	1
76.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
77.		Удары руками. Защитные действия	1
78.		Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
79.		Защита от ударов руками	1
80.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
81.		Удары ногой с акцентом на скорость	1
82.		Постановка тактических задач поединка	1
83.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
84.		Условные поединки на удлинённой дистанции	1
85.		Условные поединки на удлинённой дистанции	1
86.		Условные поединки	1
87.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
88.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
89.		Удары руками: прямые и боковые. Работа на лапах	1
90.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
91.		Работа в клинче и выход из него	1
92.		Выполнение защиты по сигналу	1
93.		Выполнение защиты по сигналу	1
94.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
95.		Ударов по ногам и защита от них	1
96.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
97.		Психология поединка (общие понятия).	1
98.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам3	1
99.		Выход из клинча. Ускорения на снарядах	1
100.		Выполнение защиты по сигналу.	1
101.		Работа на лапах	1
102.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
103.		Совершенствование ударов ногами	1
104.		Техника безопасности на занятиях	1
105.		Психология поединка (общие понятия).	1
106.		Выполнение защиты по сигналу	1
107.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками и голенью	1
108.		Удары руками: апперкоты	1
109.		Условные поединки на удлинённой дистанции	1
110.		Защита от ударов руками	1
111.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
112.		Удары ногами с противодействием	1
113.		Постановка тактических задач поединка	1
114.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
115.		Условные поединки на удлинённой дистанции	1
116.		Условные поединки на удлинённой дистанции	1
117.		Условные поединки	1
118.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1

119.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
120.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
121.		Выполнение защиты по сигналу	1
122.		Выполнение защиты по сигналу	1
123.		Работа на лапах. Клинч.	1
124.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
125.		Упражнения, развивающие гибкость. Работа с отягощением	1
126.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
127.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
128.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
129.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
130.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
131.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
132.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
133.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
134.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
135.		Выполнение защиты по сигналу	1
136.		Выполнение защиты по сигналу	1
137.		Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
138.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
139.		Упражнения, развивающие гибкость.	1
140.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
141.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
142.		Выполнение защиты по сигналу	1
Совершенствование тактических действий			40
143.		Совершенствование ударов коленями	1
144.		Совершенствование работа в клинче	1
145.		Совершенствование ударов локтями	1
146.		Совершенствование удары коленями.	1
147.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
148.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
149.		Совершенствование ударов локтями	1
150.		Совершенствование ударов коленями.	1
151.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
152.		Совершенствование ударов коленями.	1
153.		Совершенствование ударов руками.	1
154.		Совершенствование ударов локтями	1
155.		Совершенствование ударов коленями.	1
156.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
157.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
158.		Совершенствование ударов локтями	1
159.		Совершенствование ударов коленями.	1
160.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
161.		Совершенствование ударов коленями.	1
162.		Совершенствование ударов руками.	1

163.		Совершенствование ударов коленями.	1
164.		Совершенствование ударов руками.	1
165.		Совершенствование ударов локтями	1
166.		Совершенствование ударов коленями.	1
167.		Мастер класс : выход из клинча	1
168.		Совершенствование ударов локтями	1
169.		Совершенствование ударов локтями	1
170.		Совершенствование ударов коленями.	1
171.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
172.		Совершенствование ударов коленями.	1
173.		Совершенствование ударов руками.	1
174.		Совершенствование ударов локтями	1
175.		Совершенствование ударов коленями.	1
176.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
177.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
178.		Мастер-класс: Приёмы выхода из клинча	1
179.		Совершенствование ударов коленями.	1
180.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
181.		Совершенствование ударов коленями.	1
182.		Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
Правила соревнований. Методика судейства			10
183.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
184.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
185.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
186.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
187.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
188.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
189.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
190.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
191.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
192.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
193.		Разбор ведения поединка	1
194.		Определение ведения боя	1
195.		Продолжительность боя в разных возрастах	1
196.		Правильные и запрещенные ударов и действия	1
197.		Методика сгонки веса	1
198.		Методика сдерживания весовой категории	1
199.		Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь	1
200.		Способы намотки бинта перед боем	1
201.		Правила чтения состава пар	1
202.		Тактика ведения поединка	1
203.		Алгоритм выхода в ринг	1
204.		Весовые категории. Порядок взвешивания.	1
205.		Способы намотки бинта перед боем	1
206.		Правила чтения состава пар	1

207.		Тактика ведения поединка	1
208.		Алгоритм выхода в ринг	1
209.		Весовые категории. Порядок взвешивания.	1
210.		Методика сдерживания весовой категории	1
211.		Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь	1
212.		Способы намотки бинта перед боем	1
		Итоговое занятие, тестирование	4
213.		Итоговое занятие, тестирование	1
214.		Итоговое занятие, тестирование	1
215.		Итоговое занятие, построение модели тренировочного процесса далее. Анализ достигнутых результатов	1
216.		Итоговое занятие, планирование летнего периода	1

## Контрольно-измерительные материалы

### Спецификация контроля в объединении «Тайский бокс»

1. **Назначение КИМ:** - оценить достижение обучающимися планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной программе «Тайский бокс»
2. в целях промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, по программе «Тайский бокс»

#### Используемые источники при составлении КИМ:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.

КИМы разработаны с учётом положения о том, что результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Тайский бокс является сформированность планируемых результатов.

#### 3. Характеристика работы

Итоговая контрольная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс» содержит 1 вариант и включает 2 тестовых заданий по общей и специальной физической подготовки, различающихся формой и уровнем сложности.

#### 4. Характеристика заданий

Задания содержат планируемые результаты, которые характеризуют требования программы «тайский бокс», которые относятся к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым учащимся.

Итоговая работа состоит из контрольных требований по общей и специальной физической подготовки с количественным показателем уровня освоения программы. В промежуточной (годовой) работе представлены как задания базового уровня сложности, так и задания повышенного уровня сложности.

Перечень элементов содержания, проверяемых на промежуточной (годовой) аттестации по общей и специальной физической подготовке представлен в таблице 1.

Код раздела	Элементы содержания, проверяемые на промежуточной (годовой) аттестации
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка

<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка
-----------	-----------------------------------

Итоговая контрольная работа позволяет оценить степень освоения учебного материала при использовании УМК по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Тайский бокс.

Перечень элементов содержания, проверяемых в рамках процедуры оценки индивидуальных достижений, обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Тайский бокс» представлен в таблице «разделы программы».

### 5. Критерии оценивания

Критерии оценивания	Баллы
Минимальный	0-2
Базовый	3-4
Повышенный	5-7

Максимальное кол-во баллов за работу – 7 баллов

**Варианты КИМ.** Контрольные требования по ОФП (1 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
		Высокий	25
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Средний	20	20
	Низкий	15	10
	Высокий	160 см	150 см
Прыжок в длину с места	Средний	120	110
	Низкий	100	90
	Высокий	5.15 с	6 мин 15 с
Бег 1000 м	Средний	5.20	5.30
	Низкий	>5мин	> 5 мин
	Высокий	20 и более	10 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Средний	11-17 раз	6-10 раз
	Низкий	0-10	0-5

Контрольные требования по СФП (1 год обучения)

Выполнение технических действий:

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
		Высокий	7/7
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Средний	6/6	4/4
	Низкий	5/5	3/3
	Высокий	8 /8	7 /7
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
	Высокий	18	15
Удар коленом в туловище за 30 сек	Средний	15	13
	Низкий	10	10

Ключи к работе

Баллы/уровень	Высокий	средний	Низкий
	5-7	3-4	0-2



## Контрольные требования по ОФП (2 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Высокий	27	26
	Средний	24	23
	Низкий	20	18
Прыжок в длину с места	Высокий	160 см	150 см
	Средний	120	110
	Низкий	100	90
Бег 1000 м	Высокий	5.15 с	6 мин 15 с
	Средний	5.20	5.30
	Низкий	> 5 мин	> 5 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Высокий	20 и более	10 и более
	Средний	11-17 раз	6-10 раз
	Низкий	0-10	0-5

## Контрольные требования по СФП (2 год обучения)

Выполнение технических действий:

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Высокий	8/8	6/6
	Средний	6/6	4/4
	Низкий	5/5	3/3
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Высокий	10/10	8 /8
	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
Удар коленом в туловище за 30 сек	Высокий	20	15
	Средний	15	13
	Низкий	10	10

## Контрольные требования по ОФП (3 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчик и	девочки
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Высокий	40	35
	Средний	37	34
	Низкий	20	20
Прыжок в длину с места	Высокий	160 см	150 см
	Средний	120	110
	Низкий	100	90
Бег 1000 м	Высокий	5.15 с	6 мин 15 с
	Средний	5.20	5.30
	Низкий	>5мин	> 5 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Высокий	20 и >	10 и >
	Средний	11-17 раз	6-10 раз
	Низкий	0-10	0-5

## Контрольные требования по СФП (3 год обучения)

## Выполнение технических действий:

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Высокий	10/10	10/10
	Средний	7/7	6/6
	Низкий	5/5	3/3
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Высокий	10/10	8 /8
	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
Удар коленом в туловище за 30 сек	Высокий	25	20
	Средний	18	15
	Низкий	15	12

## Ключи к работе

/уровень	Высокий	средний	Низкий
Баллы	5-7	3-4	0-2

1. Время выполнения варианта КИМ: на выполнение всей работы отводится 40 минут
2. Дополнительные материалы и оборудование: боксёрские мешки, секундомер, измерительная лента

## Контрольные требования по ОФП (1 год обучения)

Упражнения	мальчики	девочки
Подъём туловища из пол лежа за 30 сек	20	28
Прыжок в длину с места	160 см	150 см
Бег 1000 м	5 мин 15 с	6 мин 15 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17 раз	10 раз

## Контрольные требования по СФП (1 год обучения)

Выполнение технических действий: прямой, боковой удар руками, локтями, стопой, коленями, голенью.

Упражнения	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	7/7	5/ 5
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	8 /8	7 / 7
Удар коленом в туловище за 30 сек	18	15

## Контрольные требования по ОФП (2 год обучения)

Упражнения	мальчики	девочки
Подъём туловища из пол лежа за 30 сек	22	22
Прыжок в длину с места	160 см	150 см
Бег 1000 м	5 мин 00 с	5 мин 15 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	12 раз

Контрольные требования по СФП  
(2 год обучения)

Выполнение технических действий: прямой, боковой удар руками, локтями, стопой, коленями, голенью.

Упражнения	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / право	8/8	6/ 6
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	10 /10	8 / 8
Удар коленом в туловище за 30 сек	20	10

Контрольные требования по ОФП (3 год обучения)

Упражнения	мальчики	Девочки
Подъем корпуса из положения лежа 30сек.	33 раза	30 раз
Прыжок в длину с места	240 см	210см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45 раз	30 раз
Бег 1000 метров	3 мин 30 сек	3 мин 20сек

Контрольные требования по СФП  
(3 год обучения)

Выполнение технических действий: прямой, боковой удар руками, локтями, стопой, коленями, голенью.

Упражнения	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	10/10	8/ 8
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	12 /12	10 / 10
Удар коленом в туловище за 30 сек	25	15

## Методические материалы

### Конспект учебного занятия

Тема: «Удары ногами и защита от них»

**Цель:** создать условия для закрепления знаний обучающихся об ударах ногами и защиты от них.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- закрепить знания обучающихся об ударах ногами и защиты от них;
- сформировать умения и навыки применения ударов ногами и защиты от них;
- создать условия для достижения совершенствования координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

##### *Развивающие:*

- развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении;
- развивать и поддерживать интерес обучающихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать волю и стремление к победе;
- воспитывать дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

**Материально-техническое обеспечение:** скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер.

**Формы организации познавательной деятельности учащихся:** индивидуальная и групповая.

#### **Методы:**

- метод практических упражнений (обработка навыков ударов ногами и защиты от них);
- репродуктивный (педагог объясняет упражнения, следит за правильностью их выполнения обучающимися).

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Должны знать:**

- как наносить удары ногами;
- как выполнить защиту от ударов ногами

##### **Должны уметь:**

- контролировать свое тело и его положение в пространстве;
- наносить удары ногами;
- выполнять защиту от ударов ногами.

**Ход занятия:**

Этапы занятия	Содержание деятельности	Приёмы деятельности педагога	Время (мин)
<b>Организационный:</b>	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение темы, цели занятия.	Организация начала занятия, мотивация, сообщение темы, целеполагание	5
<b>Подготовительный:</b>	Разминка в движении	Проведение разминочных действий	5
<b>Основной:</b>	Отработка удара правой и левой ногами в парах, одновременно происходит отработка защитных действий подставкой голени.  Отработка удара правой и левой ногами в парах, одновременно происходит отработка защитных действий оттяжкой корпуса  100 ударов каждой ногой по лапам	Объяснение техники ударов, техники защитных действий от этих ударов.	20
<b>Контрольный</b>	Выявление обучающимися основных ошибок при нанесении ударов и выполнении защит	Оценивание, коррекция, объяснение ошибок	5
<b>Заключительный (рефлексия)</b>	Подведение итогов, рефлексия	Подведение итогов, рефлексия	5

**Организационный:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами работаем в парах ногами. Цель нашего занятия: понять траекторию движения ноги при ударе и научиться выполнять защитные действия от ударов ногами.

**Подготовительный:** Давайте проведем разминку, чтобы разогреться и подготовиться к выполнению основных упражнений. Побежали по кругу. Направляющий проводит.

Отлично, все хорошо разогрелись, наматывайте бинты.

**Основной:** Разберитесь по парам. Для нанесения правильного удара нужно: подняться на носке, развернуть таз, и поднять ногу, вот так. Защита происходит подставкой голени или отклонением корпуса: вот так.

Теперь работаем в парах по номерам.

Поменялись ролями.

Хорошо. По 100 ударов ногами на лапах. Начали.

**Контрольный:** Давайте посмотрим на основные ошибки. (выявляем ошибки и разбираем их)

Теперь в конце занятия упражнения на гибкость. Начали.

**Заключительный:** Спасибо, ребята вы сегодня отлично позанимались, поняли, как наносить удар ногой и защищаться от него.

**Рефлексия:**

– ребята, если мы хорошо усвоили технику удара ногой, как нам это может помочь в соревновательной деятельности?

– ребята, попытайтесь оценить себя, как вы думаете какие из сегодняшних упражнений у вас получились лучше всего, как вызвали затруднение?

До встречи на следующей тренировке.

### **Список ссылок для дистанционного обучения.**

1. Комплекс обучающего видео к разделу программы специальная физическая подготовка

[https://vk.com/videos-29137878?section=album\\_43600985](https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985)

2. Комплекс обучающего видео для использования спортивного инвентаря

<https://www.youtube.com/channel/UCupYFAt3yquDZXfwbrvId7g/videos>

3. Обучающее видео к разделу программы общая физическая подготовка

[https://vk.com/videos-29137878?section=album\\_43600985&z=video-29137878\\_456239029%2Fclub29137878%2Fpl\\_-29137878\\_43600985](https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985&z=video-29137878_456239029%2Fclub29137878%2Fpl_-29137878_43600985)

**План воспитательной работы в рамках реализации дополнительной  
общеобразовательной программы  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения мероприятия</b>
<b>Сентябрь</b>		
«Я и здоровье»	День открытых дверей	Офлайн по всем структурным подразделениям (на территории)
	Культура поведения в образовательных учреждениях, коллективе	Круглый стол
«Я и природа»	Фотовыставка «Цветущий город» (выставка цветов и плодов)	через официальную группу в VK
<b>Октябрь</b>		
«Я и здоровье»	Месячник безопасности «Спешите делать добро»	Беседа, посвященная Дню пожилых людей
	«Мои интересы и склонности»	Беседа
<b>Ноябрь</b>		
«Я – гражданин»	«В единстве наша сила»	Беседа, посвященная Дню народного единства
	«Права, обязанности, ответственность!»	Беседа
«Я и семья»	Проект «Традиции моей семьи» - профессии, династии	Выставка рисунков и фотографий
<b>Декабрь</b>		
Я и культура»	Подготовка к Новому году.	Оформление зала.
«Я – гражданин»	Акция по ПДД «Зимние каникулы»	Просмотр презентации
<b>Январь</b>		
«Я и здоровье»	«Знайте правила движения, как таблицу умножения»	Викторина
	«Умей сказать: «Нет!»»	Беседа-практикум с элементами тренинга
<b>Февраль</b>		
Я – гражданин»	«День защитника отечества»	Беседа военно-патриотическая

	«Зарничка или штурм зимней крепости»	Военно-патриотическая игра
Март		
«Я и семья»	Женский день 8 Марта	Беседа + Презентация
	День сладкоежки	Конкурсная программа
Апрель		
Я и семья»	Юморина, посвященная Дню смеха	Викторина развлекательная
	«Удивительный мир космоса»	Игра-викторина
Май		
Я – гражданин»	«Первомай-как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая »	Беседа
«Я и здоровье»		«Георгиевская ленточка»
В течении всего года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.		