



## ***СОДЕРЖАНИЕ***

|      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
|      | Пояснительная записка    | 3  |
| I.   | Нормативная часть        | 3  |
| 1.1. | Учебный план             | 6  |
| 1.2. | Методическое обеспечение | 6  |
| 1.3. | Практический материал    | 7  |
| II.  | Список литературы        | 12 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами муайтай (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 27.12.2018 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительство Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Уставом Учреждения;

Муайтай или Тайский бокс - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо биндажа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго-Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе. В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но, несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение. Большой интерес к муайтай вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической подготовке, планы графики распределения учебного материала.

**Цель** – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья в процессе овладения тайским боксом. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и спорт в частности – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку боксеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей и взрослых.

Программа стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**По окончании реализации данной программы учащиеся будут:**

***знать:***

- историю муайтай;
- великих воинов древности

***уметь:***

- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- работать с утяжелителями;
- правильно выполнять удары, приемы защиты;
- бороться лежа;
- осуществлять волевую регуляцию действий на занятии.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса в СШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения обучающимися тренировочных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

### **Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:**

- Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- Овладение основами техники муайтай;
- Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;
- Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;
- Профилактика вредных привычек, правонарушений;
- Выявление одаренных детей и подростков;
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы: 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские встречи, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 18 лет осуществляется согласно заявлению родителей, копии документа, удостоверяющего личность, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года на основании утвержденного комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься муайтай.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

**Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по физической и технической подготовке**

| Этап подготовки           | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное кол-во учащихся в группе | Максимальное кол-во учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год |
|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| Спортивно-оздоровительный | 6 лет и старше                     | 10                                   | 30                                    | 6  | 6/276  |

### 1.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки обучающихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ (в часах) на 46 недель учебно-тренировочных занятий с элементами муайтай

| № п/п                   | Раздел подготовки                          | Количество часов по разделам подготовки |
|-------------------------|--|---|
| 1                       | Теоретическая подготовка                   | 18                                      |
| 2.                      | Общая физическая подготовка                | 150                                     |
| 3.                      | Элементы специальной физической подготовки | 50                                      |
| 4.                      | Элементы технической подготовки            | 58                                      |
| <b>ИТОГО: 276 часов</b> |  |   |

### 1.2 Методическое обеспечение Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
  - Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
- **Оборудование и инвентарь**
  - Правила использования оборудования и инвентаря.
  - Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
  - Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
- **Краткий обзор истории и развития единоборств**
  - История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тайскому боксу, кикбоксингу в РФ
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале бокса, кикбоксинга.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
- Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований**
- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### **1.3 Практический материал** *Общая физическая подготовка*

#### *Упражнения на гибкость*

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### *Упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки в длину с места, тройной прыжок на заданное расстояние;
1. Подскоки вверх на заданную высоту;
2. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
3. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
4. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
5. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
6. Кувырки вперед, назад.
7. Кувырки через левое, правое плечо.
8. Колесо через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
10. Стойка на лопатках
11. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
12. Стойка на голове
13. Стойка на руках у опоры
14. Вставание со стойки на руках в положение мостик
15. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
16. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
17. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
18. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
19. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

## 20. Подвижные игры и эстафеты.

### **Быстрота**

**Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.**

**Первый элемент** — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

**Второй элемент** — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

**Третий элемент** — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

*Упражнения для развития быстроты*

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

**При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.**

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

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

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие



улучшению оперативной готовности к началу движения.

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

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

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

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

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

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

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

### **Сила**

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

### **Выносливость**

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

*Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

### **Техническая подготовка**

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий боксёров-новичков**
  - Организация обучающихся без партнера на месте.
  - Организация обучающихся без партнера в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения основам техники бокса**
  - Изучение базовых стоек.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов**
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении
  
- **Физическая культура и спорт**
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития муай тай.**
- История первых соревнований по муай тай, боксу и кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание боксёра.**
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка боксёра**
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра. Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований**
- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

### **Практический материал**

#### ***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

### *Специальная подготовка*

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий боксёров новичков**
  - Организация обучающихся без партнера на месте.
  - Организация обучающихся без партнера в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники боксёра**
  - Изучение базовых стоек боксёра.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
  - Боевая стойка боксёра.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
  - Обучение ударам на месте.
  - Обучение ударам в движении.
  - Обучение приемам защиты на месте.
  - Обучение приемам защиты в движении.

### *Технико-тактическая подготовка*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, 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, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### *Инструкторская и судейская практика*

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### *Соревнования*

Учащиеся СОГ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## **II. Список литературы:**

- 1.** Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / 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.
- 6.** Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
- 7.** Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
- 8.** Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
- 9.** 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. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
- 10.** Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
- 11.** Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
- 12.** Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под реед. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
- 13.** Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
- 14.** Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
- 15.** АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
- 16.** Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное