Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»
(Протокол от «21» июля 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУ ДО СШ №5
ЦСЕ «Сокол»
от «01» августа 2025 г. № 27-П

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта **«Муайтай»** **(тайский бокс)**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: от 7 лет и старше

Составители:
Царионов Р.А.
Тренер-преподаватель
Кардакова Е.В.
Заместитель директора по УСР

г.о.г.Арзамас, 2025 год

Содержание

	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание программы	12
3.1.	Теоретическая подготовка	12
3.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	13
3.3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	15
3.4.	Технико-тактическая подготовка	16
3.5.	Другие вилы спорта (ДрВСп)	17
3.6.	Контрольные испытания (КИ)	17
4.	Список литературы. Перечень информационного обеспечения.	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта муайтай (тайский бокс) (далее Программа) на спортивно-оздоровительном этапе подготовки разработана в соответствии положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

(далее – Учреждение).

Тайский бокс (муайтай) – вид спортивного единоборства, он представляет собой поединок двух боксеров в стойке, в котором разрешено использовать не только кулаки, но и ноги (колено и голень), локти. Поэтому, это едва ли не единственный вид спорта, где разрешены прямые удары коленом и локтем.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма.

Новизна Программы заключается в том, что с помощью занятий данным видом спорта осуществляется комплексный подход к обучению, воспитанию и оздоровлению обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Позволяет значительно укрепить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что способствует разностороннему физическому развитию обучающихся, стимулируют деятельность основных систем организма. Занятия тайским боксом помогает развить физическую выносливость, укрепляет все мышцы тела, помогает отточить твердость рук и ног, ловкость. Кроме того, занятия способствуют формированию и развитию личностно-волевых качеств обучающихся, вовлечению обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности.

Цели Программы: создание условия для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий тайским боксом, формирование личной физической культуры как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности,

характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию.

Задачи программы:

– обучить техническим и тактическим приемам в спорте;

– способствовать разностороннему физическому развитию и подготовке обучающихся;

– содействовать нравственному воспитанию, научить умению работать в команде;

– подготовить обучающихся к выполнению нормативов;

– развивать и расширять функциональные возможности организма;

– прививать навыки гигиены и закаливания организма;

– сохранять и повышать спортивную работоспособность;

– воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

– воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Решение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной Программы: с 7 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора: принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься муайтай, не имеющих медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей/законных представителей.

Годовой объем Программы: 168-336 часов из расчета 4-8 академических часов в неделю (42-45 учебных недели). Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия, соревнования. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться, используя различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной показатель работы: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки, а также вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат освоения и выполнения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и

навыков:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом,

– расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,

– овладение основами техники, технико-тактических действий в спорте,

– укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,

– воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),

– умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов освоения Программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях разного уровня. В процессе обучения используются вводный, текущий (в виде зачета, опроса), промежуточный (в виде соревнования, в виде тестирования) виды контроля.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся по Программе.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	4-8

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с

возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2. Учебный план.

Учебный план регламентирует режим занятий, обусловлен расписанием занятий. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 2 академических часа. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера – преподавателя с учетом основной занятости (расписания основных учебных занятий основного и профессионального образования, работы и предпочтения родителей).

В годичном плане включен объем нагрузки на год по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль и контрольные нормативы; необходимые знания по теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочный занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств необходимых для занятий тайским боксом – силу, ловкость, быстроту, скорость реакции, выносливость.

- Технико-тактическая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы.

- Другие виды спорта – основываясь на формировании готовности у

обучающихся к гармоничному всестороннему саморазвитию, физическому и интеллектуальному самосовершенствованию, с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и уровня здоровья обучающихся в программу занятий включены: акробатика, лыжный вид спорта, легкая атлетика, игровые виды спорта, настольный теннис и др.

- Контрольные нормативы – оценка динамики и результатов освоение Программы

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп (4 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	168 час/год		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76		76	зачет
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44		44	зачет
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	35		35	зачет
5.	Другие виды спорта (ДрВСп)	5		5	зачет
6.	Контрольные испытания (КН)	3		3	зачет
	Всего часов	168	5	168	

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	276 час/год		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	16	16	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	-	120	зачет

3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	-	75	зачет
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	53		53	зачет
5.	Другие виды спорта (ДрВСп)	8		8	зачет
6.	Контрольные испытания (КН)	4		4	зачет
	Всего часов	276	16	260	х

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп (8 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	336 час/год		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10		опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	152		152	зачет
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	87		87	зачет
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	71		71	зачет
5.	Другие виды спорта (ДрВСп)	10		10	зачет
6.	Контрольные испытания (КН)	6		6	зачет
	Всего часов	336	10	336	х

Календарный учебный график (4 часа в неделю)

Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
Теоретическая подготовка (ТП)	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	8	8	7	7	0	0	7	7	7	7	76
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	4	4	5	0	0	4	5	4	5	44

Технико-тактическая подготовка (ТТП	0	0	4	4	4	4	0	0	4	5	5	5	35
Другие виды спорта (ДрВСп)	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5
Контрольные испытания (КН)	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
Итого:	**15**	**14**	**18**	**17**	**16**	**18**	**0**	**0**	**16**	**18**	**16**	**20**	**168**

Календарный учебный график (6 часов в неделю)

Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
Теоретическая подготовка (ТП)	2	1	1	1	2	0	0	2	2	1	2	2	16
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	12	12	16	9	10	0	8	13	10	12	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	10	5	8	7	0	3	7	8	8	9	75
Технико-тактическая подготовка (ТТП	2	5	4	4	4	8	0	5	5	5	5	6	53
Другие виды спорта (ДрВСп)	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
Контрольные испытания (КН)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
Итого:	**18**	**24**	**28**	**26**	**24**	**26**	**0**	**19**	**28**	**25**	**28**	**30**	**276**

Календарный учебный график (8 часов в неделю)

Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	15	15	15	15	0	0	15	15	15	15	152
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	9	9	8	8	9	0	0	9	9	9	9	87
Технико-тактическая подготовка (ТТП	0	0	8	9	9	9	0	0	9	9	9	9	71
Другие виды спорта (ДрВСп)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
Контрольные испытания (КН)	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	6
Итого:	**28**	**27**	**34**	**34**	**34**	**37**	**0**	**0**	**35**	**35**	**35**	**37**	**336**

3. Содержание программы.

Занятие по муайтай проходит в форме «группового урока» состоит из

трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, теоретическая подготовка, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники тяжелой атлетики.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростных упражнений, чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и дополнительные рекомендации и задания.

3.1. Теоретическая подготовка.

В содержании теоретического материала выделено несколько основных тем, которые охватывают знания необходимых обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам

или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, лекции и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Темы теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в России, роль в современном обществе.
- История развития тайского бокса (муайтай).
- Правила, требования и нормы по тайскому боксу.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Понятие о травмах и их предупреждении.
- Общий режим дня. Закаливание.
- Места занятий, правила техники безопасности и инвентарь.
- Основные меры безопасности и правила поведения.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Для обеспечения всесторонней физической подготовки обучающихся используются строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, развивающие основные функции человека.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангами.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости, бег с ускорениями, упражнения с отягощением.

Специальные упражнения для развития выносливости: длинный бег, бег по пересеченной местности.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и т.д.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, дальнюю дистанцию.

Упражнения с отягощениями: упражнения с небольшими отягощениями способствуют развитию силовой выносливости и быстроты. Для отработки ударов используются небольшие гантели весом от 0,5 кг до 3 кг в зависимости от уровня спортсмена.

Чередование упражнений с гантелями и упражнений без них. При

отработке связки упражнений чередуются раунды: 2-3 минуты с гантелями, 2-3 минуты без. Так повторяется 3-5 раз.

Упражнения без отягощения: упражнения с набивным мячом выполняются сидя, стоя и в движении, развивают скоростную выносливость и умение резко напрягать нужные группы мышц и расслаблять их после снятия нагрузки, упражнения со скакалкой, упражнения с теннисными мячами.

Упражнения в быстром и четком передвижении, в координации движений, бой с тенью.

Упражнения с боксерскими снарядами, а также различные спарринги с партнерами. Упражнения на мешке, на лапах, отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

3.4 Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка включает в себя изучение или совершенствование техники ударов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена.

Боевая стойка тайбоксера.

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

Обучение ударам рук и ног: прямой левой, прямой правой. Удар коленом, удар прямой ногой.

Обучением ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.

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

Обучение защитным действиям. Блок. Контрудары. Обучение ударам ног.

Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка.

Создание определенной ситуации поединка для проведения действия, обучение боевым ситуациям. Это упражнения на координацию движений при

ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мячи на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

3.5 Другие виды спорта.

Для качественного решения задач дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности используется дифференциация программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, а также их интеграция с дополнительными общеразвивающими программами различной направленности.

Такая система основывается на формировании готовности у обучающихся к гармоничному всестороннему саморазвитию, физическому и интеллектуальному самосовершенствованию и непрерывному образованию в области физической культуры и спорта; с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и уровня здоровья обучающихся.

В программу занятий включены: акробатика, лыжный вид спорта, легкая атлетика, игровые виды спорта, настольный теннис и др.

3.6. Контрольные испытания.

Формы и содержание контрольных испытаний определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля: оценка уровня освоения программы.

Задачи:

– анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

– выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке.

– внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

– Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется медицинским персоналом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает периодические медицинские осмотры, контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательных функций, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Для оценки уровня освоения данной Программы проводится промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся. Сроки ее проведения устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

-теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

-общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

-специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

-технико-тактическая подготовка – зачет;
- Другие виды спорта – зачет.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов ставится оценка: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Оценочное суждение «зачет» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «незачет» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Оценочные материалы по физической подготовке.

Выполнение контрольного норматива определяется по следующим оценкам: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Обучающемуся, сдающему комплекс испытаний по разделам физической подготовки, в зачет идут результаты тестов.

Для успешного прохождения итоговой аттестации обучающему необходимо набрать 60 % положительных оценок «зачет» и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Содержание контрольных нормативов по ОФП:

1. Бег на 30, 1000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный), результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места. Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах

от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

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

4. Подъем туловища. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимании (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

5. Челночный бег. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Содержание контрольных нормативов по СФП:

1. Подъем ног из виса на гимнастической стенке.

Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях,

вверх до уровня хвата руками

Нормативы по результатам прохождения обучения по программе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4

4. Список литературы. Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников

1. Артеменко О.Л., Дроздов Т. С. Муай-тай - свободный бой: метод. пособие- Мн.: «Современное слово», 2001.-384с.

2. Алексеев А.А., Дегтярев И.П. К проблеме скоростно-силовой подготовленности боксеров с учетом оптимизации тренировочных средств

//Первая Всероссийская научно-методическая конференция тренеров и специалистов по боксу «Вопросы современного бокса» Екатеринбург, 5-8 апреля 1994г. - М, 1994.

3. Верхошанский Ю.В., Джероян В.Н., Филимонов В.Н. Тактика и модельные характеристики боксеров //Бокс: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт,1982.

4. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. -3-е изд., и доп.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.-272с.

5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов-М; ФиС , 1987. - С. 565.

6. Сагат Ной Коклам, Основы тайского бокса/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 352с.

7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Минспорта РФ//http://www.minsport.gov.ru/sport/.

2. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/.

3. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/.

4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/