

СОГЛАСОВАНО

Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования

Орловской области,
председатель Экспертного совета

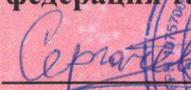
Т.В. Крымова

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Глава РОО «Орловская областная
федерация тайского бокса»


А.А. Сергачев
«27» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»


Е.Г. Гирич
«27» декабря 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
углубленного уровня физкультурно-спортивной
направленности
«Единоборства»
(модуль спортивной подготовки по виду спорта
«Тайский бокс»)**



Аннотация

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»

(модуль спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс»)

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа углубленного уровня «Тайский бокс» (модуль спортивной подготовки «Единоборства») составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию программ дополнительного образования.

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 14 дней

Форма обучения: очная

Актуальность программы обусловлена имеющимся государственным и социальным заказом на развитие института дополнительного образования, в качестве инструмента способствующего успешному и всестороннему личностному и профессиональному развитию детей с особыми образовательными потребностями (одаренных детей) в парадигме комплексного развития человеческого потенциала. Программа ориентирована на выявление, развитие и дальнейшую профессиональную поддержку спортивно-одаренных детей, а также детей и молодёжи, проявивших выдающиеся способности в спортивных единоборствах из числа учащихся учебных заведений Орловской области.

Новизна программы

Программа предусматривает содержательное и организационное обеспечение реализации индивидуального (группового) образовательного профильного маршрута. Программа способствует успешной социализации детей и подростков, развитию здорового коллективизма, навыков командной работы, являются прекрасной профилактикой асоциального поведения, а также создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности занимающегося.

Разделы программы:

Тайский бокс как вида спорта. Особенности предсоревновательной подготовки к турнирах высокого класса. Индивидуализация базового технического арсенала бойца. Совершенствование основных тактических приемов и методов их комбинирования. Специфика предсоревновательной психологической подготовки спортсмена в тайском боксе. Индивидуальная спарринговая и соревновательная практика.

Цель программы: выявление, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка спортивно-одаренных детей, а также детей и молодёжи, проявивших выдающиеся способности в спортивных единоборствах из числа учащихся учебных заведений Орловской области; просмотр и отбор кандидатов в сборную команду Орловской области.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы: повышения уровня тактико-технической подготовленности юных спортсменов, за счет индивидуализации тактико-технического арсенала юного спортсмена и развития соревновательного амплуа;

– достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приёмов, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

– создание условий для социальной адаптации и творческой самореализации воспитанника;

– приобретение спарринговой и соревновательной практики.

В ходе реализации программы также дополнительно решается следующий комплекс образовательных, воспитательных и развивающих задач:

Образовательные:

– совершенствование спортивных навыков, а также, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта.

– освоение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающие:

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Воспитательные:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– воспитание дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Краткое содержание:

Актуальные тенденции и перспективы развития тайского бокса. Российская и международная спортивная арена. Традиционная этика и философия тайского бокса. Нравственные и морально-волевые качества спортсмена-единоборца.

Особенности участия в спортивных турнирах высокого уровня. Анализ поведения спортсменов-единоборцев на соревнованиях регионального всероссийского уровня.

Основные направления и способы индивидуализация базового технического арсенала бойца в тайском боксе. Приемы и методы индивидуальной комбинации приемов. Формирование индивидуальной техники защиты.

Общие основы предсоревновательной психологической подготовки спортсмена в тайском боксе. Основы управления эмоциональными состояниями.

Тренировка со спарринг – партнером.

Ожидаемые результаты: В ходе реализации программы участники смены совершенствуют технические и тактические навыки тайского бокса, навыки тренировки (в том числе самостоятельной); умение отслеживать динамику индивидуального развития в избранном виде спорта; повысят уровень технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.