

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»

*Сергачев*  
А.А. Сергачев  
«27» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»

*Гирич*  
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.