

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

СХВАЛЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради КЗ «ЗОІППО»
Запорізької міської ради

« 11 » червня 2021 № 5
Голова НМР КЗ «ЗОІППО» ЗОР
О.В.Варецька



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ПНЗ «КРЦМтаШ»

« 25 » 06.2021 № 51-0

Директор ПНЗ «КРЦМтаШ»
М.В.Хвастик



Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
Тайський бокс

8 років навчання

початковий рівень – 2 роки
основний рівень – 4 роки
вищий рівень – 2 роки

м. Запоріжжя – 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Муей Тай – це система фізичної і психологічної підготовки, духовно-етичного виховання дітей, підлітків та молоді, це шлях удосконалення людини, досягнення нею певних вершин, єдності та гармонії з навколишнім світом. Муей Тай недостатньо розвинений в нашому місті, але останнім часом тайбоксери демонструють досить високі результати і досягнення. Це призвело до потреби створення і адаптування навчальних програм до умов позашкільного закладу.

Актуальність розробленої програми зумовлена недостатнім фізичним та духовним розвитком молоді в сучасному суспільстві. Найголовніша користь від занять тайським боксом полягає в тому, що вони дозволяють досягти гармонійного фізичного розвитку, впевненості вихованця у власних силах та вміння жити в колективі. Це важка праця, дисциплінуюча дитину, допомагає придбати такі якості, як наполегливість у досягненні мети і прагнення до перемоги.

Мета програми: поглиблення інтересу до занять тайландським боксом та формування спортивної працездатності; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в тайландському боксі; формування соціальної, комунікативної, здоров'язберігаючої компетентності.

Завдання

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.
2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Оволодіння раціональною технікою і тактикою тайландського боксу Муей Тай.
4. Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств.

5. Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Виховання морально-вольових якостей.

Дана програма з тайландського боксу Муей Тай адаптована до умов позашкільної освіти, ґрунтується на загальних засадах навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка обговорена і ухвалена Національною українською федерацією тайландського боксу Муей Тай та отримала експертну оцінку вченої ради Д.Н.Д.І.Ф.К.С., затверджена Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту в 2009р., м.Київ.

Під час розробки програми було враховано багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результати досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку вихованців, вимог спортивної підготовки, фізичних якостей і можливостей. Наповнюваність груп встановлено відповідно до нормативно-правових вимог. Обов'язковою умовою є наявність медичної довідки про допуск до тренувальних занять і стан здоров'я вихованця.

Групи комплектуються з найбільш здібних юнаків, які виявили бажання займатися тайландським боксом Муей Тай або мають тренувальний досвід занять у споріднених видах спорту (Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Греплінг, Гі Греплінг, Карате-Куміте, всі види форм). Перехід на наступний рівень навчання здійснюється за умов зростання результатів вихованців, а саме: за підсумками тестування їх фізичної, загальної, технічної підготовки.

Для успішної реалізації програми необхідно створити певні умови – матеріально-технічну базу (перелік інвентаря та спортивної форми) - (Додаток №1).

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості (Додаток №2). Доцільно вести моніторинг успішності вихованців: результати тестувань фізичних якостей вихованців заносяться до зведеної таблиці, тестування рекомендовано проводити тричі на рік: початок року, середина і кінець року.

Програмою передбачено **початковий, основний і вищий** рівні навчання:

початковий рівень – два роки навчання, включає початкову підготовку;

основний рівень – чотири роки навчання, включає попередню базову підготовку;

вищий рівень – два роки навчання, включає спеціалізовану базову підготовку і максимальну реалізацію індивідуальних можливостей.

Кожний рівень має певні завдання. Від рівня до рівня програмовий матеріал і вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей ускладнюються. Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим. Тривалість занять для вихованців віком 6-7 років – 35 хвилин, для інших вікових груп – 45 хвилин.

Відповідно загальних вимог до спортивних шкіл визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

- *групи початкової підготовки (початковий рівень)* - всебічна фізична підготовка; розвиток сили, швидкості; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ; виховання працьовитості та вольових якостей;

- *групи попередньої базової підготовки (основний рівень)* - розвинення спеціальних фізичних здібностей; підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового підвищення тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості;

- *групи спеціалізованої базової підготовки (основний рівень)* - побудова бази загальної та спеціальної фізичної підготовки до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях з усіх рівнів;

- *групи підготовки до вищих досягнень (вищий рівень)* - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів в обраному виді спорту; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості в досягненні високої спортивної майстерності у змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовки щодо методики спортивного тренування.

У сучасній практиці спорту прийнято розрізняти три основні вікові групи:

- молодший шкільний вік (хлопчики 6-7, дівчатка 8-9 років);
- середній шкільний - підлітковий (хлопчики 10-13 та дівчатка 12-15 років);
- юнацький вік (16-20 та 16-21 років відповідно).

Методичні особливості організації роботи в гуртку

Основними сторонами підготовленості спортсмена є **технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна**. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в тайландському боксі. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення

уявлення про техніку тайландського боксу, формування настанови на її вивчення; оволодіння засадами техніки; формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів у екстремальних змагальних обставинах.

У ході **тактичної підготовки** здійснюються: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; оволодіння засобами, формами та видами тактики тайландського боксу; виховання тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості; формування індивідуального стилю ведення спортивної боротьби на ринзі.

Фізична підготовка тайбоксерів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей — швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у сучасному тайландському боксі та на ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка тайландського боксу, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Психологічна підготовка передбачає: формування цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення з метою досягнення високого результату; виховання вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реагувань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління

передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час поєдинків на змаганнях різного рівня.

Теоретична підготовка спортсменів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і за умов самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в умовах тренувальної та змагальної діяльності, здійснюється шляхом виконання вправ на змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною часткою спортивної підготовки є **виховна робота з вихованцями**. Виховна робота скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, волевої та емоційної сфер людини, її естетичних і етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання спрямоване на формування в вихованців почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товарищескості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетики поведінки, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання є способом формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засоби спортивної підготовки - різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів.

Засоби спортивної підготовки - фізичні вправи, що умовно можуть бути розподілені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До загальнопідготовчих відносяться вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного вдосконалення в тайландському боксі Муей Тай.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей та діяльності функціональних систем організму, що проявляються у змагальній діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей.

По-перше, при їх виконанні досягаються високі результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він спроможний набути в результаті застосування у своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

По-друге, самі ж змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивних тренувань розподіляються також за напрямком впливу. Можна виділити засоби, переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної та ін., а також спрямований на розвиток різноманітних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму

У процесі роботи тренера використовуються словесні, наочні та практичні **методи навчання**.

До словесних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовується в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами.

До наочних методів належать наступні покази окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозапис тренувань і спортивних змагань.

Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій і колового тренування та ігровий метод. Спортивні змагання - це не тільки можливість виявлення кращих спортсменів або команд, але й засіб контролю за рівнем підготовки спортсменів, підвищення їх тренуваності та вдосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбіркові, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє вагомо покращити підготовку спортсменів.

Контроль фізичної та технічної підготовленості

Контроль є складовою системи підготовки починаючих тайбоксерів, здійснюється не рідше 2-х разів протягом року. Його мета - оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом вирішення різних завдань. З поміж основних - комплексне медичне обстеження та контроль підготовленості вихованців (Додаток №2).

Підставою для переведення вихованців з одного рівня на наступний є виконання нормативів та рівень готовності до змагальної діяльності.

Початковий рівень навчання, 1-й рік (6-7 років)

Початкова підготовка

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема заняття	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу	2	-	2
3	Стислий огляд розвитку тайландського боксу	2	-	2
4	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. ЗФП	1	1	2
5	Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу	2	3	5
6	Морально-вольове обличчя тайбоксера	1	1	2
7	Правила змагань і суддівства	2	-	2
8	Загальнорозвиваючі вправи	-	20	20
9	Загально фізична підготовка	-	30	30
10	Спеціальна фізична підготовка	-	35	35
11	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру	-	30	30
12	Техніко-тактична підготовка	2	38	40
13	Заняття іншими видами спорту	-	40	40
14	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Підсумкове заняття за участю батьків вихованців	-	4	4
	Разом	13	203	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Тестові вправи.

2. Етикет тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання. Історія одягу спортсмена.

3. Стислий огляд розвитку тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Історія Муей Тай. Древні традиції і стилі. Сучасний Муей Тай. Відомі спортсмени.

4. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Збалансоване харчування спортсмена.

Практична частина. Загальна фізична підготовленість (вправи на швидкісні здібності, силові якості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності).

5. Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості та правила ведення бою.

Практична частина. Дистанція.

6. Морально-вольове обличчя тайбоксера (2 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

7. Правила змагань і суддівства (2 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку.

8. Загальнорозвиваючі вправи (20 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Загально фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

10. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знаряддях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу.

11. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

12. Техніко-тактична підготовка (40 год.)

Теоретична частина. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів).

Практична частина. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

13. Заняття іншими видами спорту (40 год.)

Практична частина. Футбол, баскетбол, волейбол, рухливі естафети, гімнастика, йога тощо.

14. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість (Додаток №2)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію Муей Тай, древні традиції і стилі, танець Вай Кру;
- сучасний Муей Тай;
- історію одягу спортсмена;
- відомих спортсмени в цьому виді спорту;
- техніку безпеки на заняттях тайландським боксом;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та загальнорозвиваючих вправ на організм людини;
- бойові позиції (положення тіла).
- використання власного інвентарю;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- збалансоване харчування спортсмена.
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- робити вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції, на розвиток координації, силові вправи, вправи на розвиток кола зору;
- робити вправи на зміцнення м'язів шиї, вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук та плечового поясу;
- робити вправи зі скакалкою, з гімнастичними палками, з медицинболами, вправи на «шведській» стінці, вправи на турніках;
- виконувати бігові вправи, підвідні вправи, вправи для розвинення точності рухів.
- виконувати вправи на зняттях (удари по мішку, по лапам).
- контролювати дихання під час бою;
- вміти переміщатися рингом;
- стояти у стійці;

- працювати у спарингу;
- робити удари ногами, руками;
- вести бій у захватах, імітувати під час пересування та на місці;
- робити атакуючі та захисні дії.

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
- виконувати командні дії;
- вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;
- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- вміти знаходити нові рішення.

Початковий рівень навчання, 2-й рік (8-9 років)

Початкова підготовка

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу (повторення вивченого матеріалу). Загальна фізична підготовленість (вправи на швидкісні здібності, силові якості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності).	1	1	2
3	Стислий огляд розвитку тайландського боксу (розширення попередньо отриманих знань). ЗФП	1	1	2
4	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	1	1	2
5	Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу. Спеціальна фізична підготовка	3	2	5
6	Морально-вольове обличчя тайбоксера. Загальна фізична підготовка	1	1	2
7	Правила змагань і суддівства	2	-	2
8	Загальнорозвиваючі вправи	-	20	20
9	Загально фізична підготовка	-	30	30
10	Спеціальна фізична підготовка	-	35	35

11	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру	-	30	30
12	Техніко-тактична підготовка	-	40	40
13	Заняття іншими видами спорту	-	40	40
14	Складання нормативів із ЗФП та СФП	-	4	4
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Тестові вправи.

2. Етикет тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання. Історія одягу спортсмена. (повторення вивченого матеріалу).

Практична частина. Загальна фізична підготовленість (вправи на швидкісні здібності, силові якості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності).

3. Стислий огляд розвитку тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Історія Муей Тай. Древні традиції і стилі. Сучасний Муей Тай. Спортивний напрямок. Історія боксу. Відомі спортсмени (розширення попередньо отриманих знань).

Практична частина. Загальна фізична підготовленість (вправи на швидкісні здібності, силові якості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності).

4. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту. Харчування спортсмена.

Практична частина. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру.

5. Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо.

Практична частина. Спеціальна фізична підготовка.

6. Морально-вольове обличчя тайбоксерів (2 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

7. Правила змагань і суддівства (2 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку.

8. Загальнорозвиваючі вправи (20 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації. Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Загально фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації. Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

10. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на зняттях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів ший. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу.

11. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

12. Техніко-тактична підготовка (40 год.)

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

13. Заняття іншими видами спорту (40 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Боротьба (вільна і класична). Гімнастика. Бодибілдінг. Атлетика.

14. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень;
- вміти подолати стомлення;
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;

- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товарищкості та дружби.

Основний рівень навчання, 1-й рік (10-11 років)

Попередня базова підготовка

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу Стислий огляд розвитку тайландського боксу в Україні	2	-	2
3	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Загартовування та режим харчування тайбоксерів. ЗФП	1	1	2
4	Етапи формування та удосконалення рухових навичок у тайбоксерів-початківців. ЗФП	1	1	2
5	Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу. ЗФП.	3	2	5
6	Психологічна підготовка. Морально-вольове обличчя тайбоксера	2	-	2
7	Правила змагань і суддівства	2	-	2
8	Загальнорозвиваючі вправи	-	20	20
9	Загально фізична підготовка	-	30	30
10	Спеціальна фізична підготовка	-	35	35
11	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	-	30	30
12	Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку. Технічна	4	56	60

	підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку. Техніко-тактична підготовка			
13	Заняття іншими видами спорту	-	20	20
14	Складання нормативів із ЗФП та СФП	-	4	4
	Разом	16	200	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Тестові вправи.

2. Етикет тайландського боксу. Стислий огляд розвитку тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання. Історія одягу спортсмена. Історія Муей Тай. Древні традиції і стилі. Сучасний Муей Тай. Професійні версії. Спортивний напрямок. Історія боксу. Історія радянського боксу. Зв'язок Муей Тай з іншими видами спорту. Відомі спортсмени. Традиційні змагання: Кубок короля Таїланду, Азіатські ігри та інші. Досягнення Української школи тайландського боксу в світі.

3. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна тайбоксера. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань з тайського боксу. Загартовування. Суть загартовування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Загартовування сонцем, водою та повітрям у процесі занять. Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування. Корекція ваги. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

4. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у тайбоксерів-початківців (2 год.)

Теоретична частина. Етап початкового навчання. Формування настанови. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок. Етап поглибленого навчання. Метод цілісної вправи. Аналітичний метод демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання. Послідовність розподілу засобів спортивної підготовки тайбоксера-початківця.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

6. Морально-вольове обличчя тайбоксера (2 год.)

Теоретична частина. Значення психічних якостей у майстерності тайбоксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Специфічні особливості вищої нервової діяльності тайбоксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості. Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, перед змагальною та змагальною емоційною стабільністю, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого-педагогічного впливу. Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

7. Правила змагань і суддівства (2 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

8. Загальнорозвиваючі вправи (20 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації. Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медичними болами.

9. Загально фізична підготовка (30 год.)

10. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знаряддях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу.

11. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

12. Техніко-тактична підготовка (60 год.)

Теоретична частина. Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії. Положення тіла. (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів. Стійка.

13. Заняття іншими видами спорту (20 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Боротьба (вільна і класична). Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-

Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поїнт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Греплінг, Гі Греплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

14. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість (Додаток №2)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень;
- вміти подолати стомлення;
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товаришкості та дружби.

Основний рівень навчання, 2-й рік (12-13 років)

Попередня базова підготовка

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу Стислий огляд розвитку тайландського боксу в Україні	2	-	2
3	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Загартовування та режим харчування тайбоксерів. ЗФП	1	1	2
4	Етапи формування та удосконалення рухових навичок у тайбоксерів-початківців. ЗФП	1	1	2
5	Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу. ЗФП.	3	2	5
6	Психологічна підготовка. Морально-вольове обличчя тайбоксера	2	-	2
7	Правила змагань і суддівства	2	-	2
8	Загальнорозвиваючі вправи	-	20	20
9	Загально фізична підготовка	-	30	30
10	Спеціальна фізична підготовка	-	35	35
11	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	-	30	30
12	Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку. Технічна	4	56	60

	підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку. Техніко-тактична підготовка			
13	Заняття іншими видами спорту	-	20	20
14	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкові заняття.	-	4	4
	Разом	16	200	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Тестові вправи.

2. Етикет тайландського боксу. Стислий огляд розвитку тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання. Історія одягу спортсмена. Історія Муей Тай. Древні традиції і стилі. Сучасний Муей Тай. Професійні версії. Спортивний напрямок. Історія боксу. Історія радянського боксу. Зв'язок Муей Тай з іншими видами спорту. Відомі спортсмени. Традиційні змагання: Кубок короля Таїланду, Азіатські ігри та інші. Досягнення Української школи тайландського боксу в світі.

3. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна тайбоксера. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань з тайського боксу. Загартовування. Суть загартовування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Загартовування сонцем, водою та повітрям у процесі занять. Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування. Корекція ваги. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

4. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у тайбоксерів-початківців (2 год.)

Теоретична частина. Етап початкового навчання. Формування настанови. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок. Етап поглибленого навчання. Метод цілісної вправи. Аналітичний метод демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання. Послідовність розподілу засобів спортивної підготовки тайбоксера-початківця.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Загальні засади техніки та тактики тайландського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

6. Морально-вольове обличчя тайбоксера (2 год.)

Теоретична частина. Значення психічних якостей у майстерності тайбоксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Специфічні особливості вищої нервової діяльності тайбоксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості. Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, передзмагальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого-педагогічного впливу. Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

7. Правила змагань і суддівства (2 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

8. Загальнорозвиваючі вправи (20 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Загально фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

10. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знаряддях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів ший. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу.

11. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

12. Техніко-тактична підготовка (60 год.)

Теоретична частина. Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії.

Положення тіла. (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стіяка.

13. Заняття іншими видами спорту (20 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Грєплінг, Гі Грєплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

Складання нормативів із ЗФП та СФП.

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість. Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкові заняття.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень;
- вміти подолати стомлення;
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товаришкості та дружби.

Основний рівень навчання, 3-й рік (14-15 років)**Спеціалізована базова підготовка****НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Вступні нормативи	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу. ЗФП	1	1	2
3	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Відновлюючі засоби.	2	-	2
4	Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу. ЗФП	3	2	5
5	Морально-вольове обличчя тайбоксера. Спортивні й рухливі ігри.	1	1	2
6	Правила змагань і суддівства. СФП	2	2	4
7	Загальнорозвиваючі вправи	-	18	18
8	Загально фізична підготовка	-	30	30
9	Спеціальна фізична підготовка. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером	-	35	35
10	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	-	30	30
11	Техніко-тактична підготовка	-	60	60
12	Заняття іншими видами спорту	-	20	20
13	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Перевідні нормативи	-	4	4

14	Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкове заняття.	-	2	2
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вступні нормативи

2. Етикет тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання.

Практична частина. Загальна фізична підготовка

3. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту. Харчування спортсмена. Корекція ваги. Відновлюючі засоби.

4. Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Морально-вольове обличчя тайбоксера (2 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Спортивні й рухливі ігри.

6. Правила змагань і суддівства (4 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

Практична частина. Спеціальна фізична підготовка

7. Загальнорозвиваючі вправи (18 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

8. Загально фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знарядях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

11. Техніко-тактична підготовка (60 год.)

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

12. Заняття іншими видами спорту (20 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Греплінг, Гі Греплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

13. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість. Перевідні нормативи.

14. Показові змагання у клубі з залученням батьків вихованців (2 год.)

Практична частина. Підсумкове заняття

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень (протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки);
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби.

Основний рівень навчання, 4-й рік (16-17 років)

Спеціалізована базова підготовка

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Вступні нормативи	1	1	2
2	Етикет тайландського боксу. ЗФП	1	1	2
3	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Відновлюючі засоби.	2	-	2
4	Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу. ЗФП	3	2	5
5	Морально-вольове обличчя тайбоксера. Спортивні й рухливі ігри.	1	1	2
6	Правила змагань і суддівства. СФП	2	2	4
7	Загальнорозвиваючі вправи	-	18	18
8	Загальнофізична підготовка	-	30	30
9	Спеціальна фізична підготовка. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером	-	35	35
10	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру	-	30	30
11	Техніко-тактична підготовка	-	60	60
12	Заняття іншими видами спорту	-	20	20
13	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Перевідні нормативи (контроль за	-	4	4

	станом загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості)			
14	Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкове заняття.	-	2	2
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Правила поведінки в колективі. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вступні нормативи

2. Етикет тайландського боксу (2 год.)

Теоретична частина. Традиції Муей Тай. Танець Вай Кру. Привітання.

Практична частина. Загальна фізична підготовка

3. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту. Харчування спортсмена. Корекція ваги. Відновлюючі засоби.

4. Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу (5 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Морально-вольове обличчя тайбоксера (2 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Спортивні й рухливі ігри.

6. Правила змагань і суддівства (4 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

Практична частина. Спеціальна фізична підготовка

7. Загальнорозвиваючі вправи (18 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

8. Загально фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Спеціальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знаряддях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та спеціально-прикладного характеру (30 год.)

Практична частина. «П'ятнашки». Змагання з м'яким інвентарем. «Вибивало». «Квач». «Регбі». «Прапор». «Бій півнів».

11. Техніко-тактична підготовка (60 год.)

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

12. Заняття іншими видами спорту (20 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Боротьба (вільна і класична). Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Греплінг, Гі Греплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

13. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість. Перевідні нормативи (контроль за станом загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості).

14. Показові змагання у клубі з залученням батьків вихованців (2 год.)

Практична частина. Підсумкове заняття

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень (протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки);
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;

- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності.

Вищий рівень навчання, 1-й рік (16-21 років)

Підготовка до вищих досягнень

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Вступні нормативи	1	1	2
2	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Відновлюючі засоби.	2	-	2
3	Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. «Рухові здібності» (РЗ) - єдність фізіологічного та інтелектуального компонентів рухової поведінки вихованця	-	2	2
4	Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу. "Швидкісні здібності". ЗФП	3	5	8
5	Морально-вольове обличчя тайбоксера. Навчальні бої	1	5	6
6	Правила змагань і суддівства. Інструкторська та суддівська практика	2	4	6
7	Загальнорозвиваючі вправи	-	36	36
8	Загально фізична підготовка	-	45	45
9	Спеціальна фізична підготовка. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером	-	55	55
10	Розвиток ударних рухів різних типів. Розвинення максимальної сили та швидкої сили м'язів. Вправи	3	42	45

	загальнорозвиваючого та спеціально - прикладного характеру			
11	Техніко-тактична підготовка	-	85	85
12	Заняття іншими видами спорту	-	26	26
13	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Перевідні нормативи (контроль за станом загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості)	-	4	4
14	Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкове заняття.	-	2	2
	Разом	12	312	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вступні нормативи.

2. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту. Харчування спортсмена. Корекція ваги. Відновлюючі засоби.

3. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості (2 год.)

Практична частина. Контроль проводиться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ. Рухові здібності (РЗ).

4. Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу (8 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, вміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. «Швидкісні здібності» - виконання рухів за мінімальний час.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Морально-вольове обличчя тайбоксера (6 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Навчальні бої з більш сильними й більш слабкими партнерами.

6. Правила змагань і суддівства (6 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

Практична частина. Інструкторська та суддівська практика.

7. Загальнорозвиваючі вправи (36 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

8. Загально фізична підготовка (45 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Спеціальна фізична підготовка (55 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на зняттях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером.

10. Вправи загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру (45 год.)

Практична частина. Розвиток ударних рухів різних типів. Розвинення максимальної сили та швидкої сили м'язів.

11. Техніко-тактична підготовка (85 год.)

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії.

Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

12. Заняття іншими видами спорту (26 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Боротьба (вільна і класична). Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Греплінг, Гі Греплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

13. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість. Перевідні нормативи (виконання спортивних нормативів кандидата в майстри спорту та майстра спорту України).

14. Показові змагання у клубі з залученням батьків вихованців (2 год.)

Практична частина. Підсумкове заняття

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- володіти теоретичним матеріалом в об'ємі, який відповідає рівню навчання (історія Муей Тай, етикет, гігієна, харчування тощо);
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- знати правила харчування тайбоксера;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- анатомічні особливості організму;
- надання першої медичної допомоги;
- правила поведінки під час змагань;
- знати правила проведення професійних змагань та суддівства;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень (протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки);
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів;
- вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності;

- набути досвід в судійській та інструкторській діяльності.

Вищий рівень навчання, 2-й рік (16-21 років)

Підготовка до вищих досягнень

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступне заняття. Вступні нормативи	1	1	2
2	Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм. Відновлюючі засоби.	2	-	2
3	Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. «Рухові здібності» (РЗ) - єдність фізіологічного та інтелектуального компонентів рухової поведінки вихованця	-	2	2
4	Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу. "Швидкісні здібності". ЗФП	3	5	8
5	Морально-вольове обличчя тайбоксера. Навчальні бої	1	5	6
6	Правила змагань і суддівства. Інструкторська та суддівська практика	2	4	6
7	Загальнорозвиваючі вправи	-	36	36
8	Загально фізична підготовка	-	45	45
9	Спеціальна фізична підготовка. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером	-	55	55
10	Розвиток ударних рухів різних типів. Розвинення максимальної сили та швидкої сили м'язів. Вправи	3	42	45

	загальнорозвиваючого та спеціально - прикладного характеру			
11	Техніко-тактична підготовка	-	85	85
12	Заняття іншими видами спорту	-	26	26
13	Складання нормативів із ЗФП та СФП. Перевідні нормативи (контроль за станом загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості)	-	4	4
14	Показові змагання в клубі з залученням батьків вихованців. Підсумкове заняття.	-	2	2
	Разом	12	312	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки на заняттях тайландським боксом. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вступні нормативи.

2. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм (2 год.)

Теоретична частина. Використання власного інвентарю. Надання першої медичної допомоги. Анатомічні особливості організму. Профілактика нокауту. Харчування спортсмена. Корекція ваги. Відновлюючі засоби.

3. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості (2 год.)

Практична частина. Контроль проводиться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ. Рухові здібності (РЗ).

4. Поглиблення знань з окремих питань техніки та психології тайського боксу (8 год.)

Теоретична частина. Особливості ведення бою. Дистанція. Зв'язок тактики з фізіологічними особливостями: росту, вага, розмах рук, реакція тощо. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. «Швидкісні здібності» - виконання рухів за мінімальний час.

Практична частина. Загальна фізична підготовка.

5. Морально-вольове обличчя тайбоксера (6 год.)

Теоретична частина. Поведінка під час змагань. Традиції ведення бою. Контроль та самоконтроль. Саморегуляція поведінки. Вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях.

Практична частина. Навчальні бої з більш сильними й більш слабкими партнерами.

6. Правила змагань і суддівства (6 год.)

Теоретична частина. Правила спортивного напрямку. Правила проведення професійних змагань.

Практична частина. Інструкторська та суддівська практика.

7. Загальнорозвиваючі вправи (36 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

8. Загально фізична підготовка (45 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості, швидкості, реакції. Вправи на розвиток координації Силові вправи. Вправи на розвиток кола зору. Командні дії. Заняття на тренажерах. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичними палками. Вправи на турніках. Вправи на брусах. Вправи на «шведській» стінці. Вправи з медицинболами.

9. Спеціальна фізична підготовка (55 год.)

Практична частина. Дихання під час бою. Бігові вправи. Підвідні вправи. Вправи для розвинення точності рухів. Вправи на знаряддях (удари по мішку, по лапам). Вправи на зміцнення м'язів шиї. Вправи для зміцнення м'язів живота, спини, ніг, рук, плечового поясу. Контрольні вправи з технічної підготовки. Спеціальне тестування проводиться в умовних боях з партнером.

10. Вправи загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру (45 год.)

Практична частина. Розвиток ударних рухів різних типів. Розвинення максимальної сили та швидкої сили м'язів.

11. Техніко-тактична підготовка (85 год.)

Практична частина. Огляд відеоматеріалів боїв. Переміщення по рингу. Спаринг-партнер. Удари ногами. Удари руками. Ведення бою у захватах. Імітація під час пересування. Імітація на місці. Атакуючі та захисні дії.

Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів). Стійка.

12. Заняття іншими видами спорту (26 год.)

Практична частина. Футбол. Баскетбол. Дзюдо. Боротьба (вільна і класична). Гімнастика. Бодібілдинг. Атлетика. Тай-Комбат, К-1, Фрі-Бокс, Фулл-Контакт, К-1 Лайт, Кік-Лайт, Лайт, Поінт, Рінг-Контініус, Бокс-Лайт, Субстрайк. Ноу Гі Грєплінг, Гі Грєплінг, Карате-Куміте, всі види форм.

13. Складання нормативів із ЗФП та СФП (4 год.)

Практична частина. Швидкісні здібності. Силові якості. Витривалість. Гнучкість. Координаційні здібності. Технічна підготовленість. Перевідні нормативи (виконання спортивних нормативів кандидата в майстри спорту та майстра спорту України).

14. Показові змагання у клубі з залученням батьків вихованців (2 год.)

Практична частина. Підсумкове заняття

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки;
- вимоги до нормативів із ЗФП та СФП;
- знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- надання першої медичної допомоги;
- знати правила харчування тайбоксера;
- правила поведінки під час змагань;
- знати правила проведення професійних змагань та суддівства;
- традиції, особливості та правила ведення бою.

Вихованці мають вміти:

- переносити значні фізичні навантаження;
- виконувати нормативи із ЗФП та СФП;
- вміти використовувати резервні сили організму для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень (протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки);
- володіти техніко-тактичною підготовкою;
- застосовувати різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності;
- набути досвід в судійській та інструкторській діяльності;
- брати участь в змаганнях різного рівня (міських, обласних, всеукраїнській, міжнародних).
- передавати свої знання та вміння (свій досвід) вихованцям попередніх рівнів навчання.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

- ринг (5x5);
- мішки снарядні, боксерські груші (груші пневматичні);
- педи для роботи ніг;
- тренажерне спортивне обладнання та устаткування для удосконалення силових та швидко-силових якостей;
- штанга;
- гантелі;
- тренажер для тренування: м'язів ніг, рук, шиї, живота, спини;
- бруси, поперечина;
- драбина гімнастична;
- скакалки;
- ваги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Друздь В.А. «Моделювання процесу спортивного тренування» - Київ, Здоров`я, 1976р. – 95с.;
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – Київ, 1993р. - 23с.;
3. Коклам Согат Ной. Тайландський бокс для починаючих – Ростов на Дону: «Фенікс», 2004р. – 128с.;
4. Міщенко В.С. Функціональні можливості спортсменів – Київ, Здоров`я, 1990р. - 200с.;
5. Платонов В.Н. «Теорія спорту» - Київ, Вища школа, 1987р. – 308с;
6. Платонов В.Н. Адаптація в спорті - Київ, Здоров`я, 1998р. - 216с.;
7. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті – Київ, Олімпійська література, 1997р. – 585с.;
8. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні приложення. - Київ, Олімпійська література, 2004р. – 808с.
9. Ричко В.І. «Муей Тай. Таїландський бокс» - Одеса, 1992р. – 80с.;
10. Ричко В.І. «Навчальна програма та атестаційні вимоги для займаючихся таїландським боксом Муей Тай (1-5 кхан)» - Одеса, 1998р. - 17с.;
11. Романенко Б.А. «Рухові здібності чоловіка» - Донецьк, Новий світ, 1999р. – 336с.;
12. Філімонов В.І. «Бокс. Спортивно-технічна та тактична підготовка» - Москва, ІНСАН, 2000р. – 430с.;

ПЕРЕЛІК ІНВЕНТАРЯ ТА СПОРТИВНОЇ ФОРМИ**(на одного вихованця)**

	Найменування	Термін придатності по групах		
		Початкової підготовки	Попередньої та спеціалізованої базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень
1.	Шолом для захисту голови	2 роки	1 рік	1 рік
2.	Жилет для захисту тулуба	2 роки	1 рік	1 рік
3.	Рукавички змагальні (10 унцій)	2 роки	1 рік	1 рік
4.	Рукавички тренувальні (18 унцій)	2 роки	1 рік	1 рік
5.	Рукавички для боксування на мішках	2 роки	1 рік	1 рік
6.	Майка, труси тайбоксерські	1 рік	0,5 рік	0,5 рік
7.	Налокітники, накладки для захисту гомілки	2 роки	1 рік	1 рік
8.	Тренувальний костюм	2 роки	1 рік	1 рік
9.	Бандаж для захисту паху	2 роки	1 рік	1 рік
10.	Капа для захисту зубів	2 роки	1 рік	1 рік

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТАЙБОКСЕРІВ

№	Тест	Методичні вказівки
1	2	3
Фізична підготовка		
Швидкісні здібності		
1.	Біг 30 м, с	3 високого старту
2.	Удари ногами 10с, кількість разів	Стандартні комбінації під час пересування
3.	П'ять різних комбінацій, с	Темп максимальний
Силові якості		
1.	Стрибок у довжину, см	3 місця
2.	Стрибок угору, см	3 місця (у стінки 3 градацією висоти)
3.	Утримання ніг у положенні кута 90°, с	В висі на поперечці(кільцях, гімнастичній стінці)
4.	Підтягування на поперечці (кільцях), к-сть разів	До рівня підборіддя
5.	Віджимання від підлоги	
6.	Кистьова динамометрія, кг	Максимальне зусилля лівої та правої рук
Витривалість		
1.	Біг 1000 м, хв./с	На стадіоні або за містом (у лісі)
2.	Удари ногами під час пересування по «педах» 1,5—2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
3.	Удари руками по боксерському мішку(груша) 2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
Гнучкість		
1.	Поперечний та подовжений шпагат	На підлозі
2.	Нахил вперед	Стоячи на гімнастичній лаві
3.	Підйом ноги (п'яти)до голови (за голову)	Сидячи на ринзі, захватом ступні (лівої, правої ноги) руками зсередини
Координаційні здібності		
1.	Комплекс вправ	Загального та допоміжного характеру (ї 0-12), складаються тренером, виконуються разом
2.	Імітація ТТД(комбінацій)	Тренером складаються 2-3 комбінації (стандартні) з 2-3 ТТД
3.	Естафети з елементами ТТД	Тренер використовує в естафетах окрім бігу та стрибків елементи ТТД (імітація)
Технічна підготовка		

1.	Виконання окремих техніко-тактичних прийомів	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
2.	Виконання окремих техніко-тактичних комплексів (2—3 прийоми), с	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
3.	«Бій з тінню» вільний та умовний	У пересуванні по рингу (з уявним партнером)

КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Реєстровані показники	Тести, одиниці вимірювання	Методичні вказівки
1	2	3
Швидкісні	Кількість ударів руками по «лапам» за 15 сек.	Може виконуватись як однією ногою, так і обома, може виконуватися задана комбінація або вільна
	Кількість ударів руками по «лапам» за 15 сек.	Може виконуватись як однією рукою, так і обома, може виконуватися задана комбінація або вільна
Швидкісна витривалість	Виконання безперервної комбінації ударів ногами по мішку (1.5-2)хв., кількість ударів	Може виконуватись задана комбінація або вільна
	Виконання безперервної комбінації ударів ногами по мішку (1.5-2)хв., кількість ударів	Може виконуватись задана комбінація або вільна
Гнучкість	Шпагати, см	
	Удари з місця у висоту, см	
	Нахил уперед, см	
Витривалість	Виконання безперервної комбінації ударів ногами, 1-2-3 хв.	Може виконуватися задана комбінація або вільна
Координаційні здібності	Виконання заданої комбінації ТТД	
Змагальна діяльність	К-сть застосовуваних тайбоксером ТТД з різних класифікаційних груп; ефективність застосування ТТД (коефіцієнт ефективності), уміння нав'язувати супернику свій тип реалізації ЗД (бал)	