

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа «Динамо»

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»  
№ 76 от «30» августа 20 16 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЭТАПА

Нормативный срок освоения 1 год

Разработчики:  
инструктор-методист  
I квалификационной категории  
Дерябин Е.С.  
тренер-преподаватель  
отделения тайского бокса  
Первой квалификационной  
категории  
Джинисяна А.М.

г.Екатеринбург  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	5
II. Методическая часть	7
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	7
<b>2.2. Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>11</b>
2.3. Программный материал для практических занятий	13
<b>2.3.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>
<b>2.3.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
<b>2.3.3. Избранный вид спорта</b>	<b>19</b>
<b>2.3.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовки</b>	<b>21</b>
<b>2.3.5. Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>22</b>
2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия	22
<b>2.5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>25</b>
III. Перечень информационного обеспечения	39

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. В соответствии с Законом граждане России имеют право на получение тех образовательных услуг, которые отвечают склонностям и потребностям человека, отвечающие в полной мере свободному раскрытию его способностей. В этой связи вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27.12.2013 года устанавливает возможность разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ исключительно для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Данная программа ориентирована на цели физического воспитания личности, выявления одарённых детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте и выработки базовых умений в тайском боксе избранном виде спорта.

Для достижения этих целей программой предполагается решение ряда задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спортивно-оздоровительной подготовки по тайскому боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, по развитию общей физической подготовки и изучению базовых основ техники и тактики тайского бокса, по формированию волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и тренировочную нагрузку на спортивно-оздоровительном этапе, которые регламентируются Приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	6	264 часа

На сегодняшний день отделение тайского бокса возглавляет старший тренер-преподаватель Мастер спорта международного класса старший тренер юношеской сборной команды России по тайскому боксу Джинисян Александр Масисович.

Тайский бокс возник на территории современного Таиланда в средние века. Отличительной чертой этой техники являются мощные удары руками, не только кистями, но и локтями. Современный вариант тайского бокса начал практиковаться в Таиланде с 1921 года, когда генерал Прайя Нонтиссег Сурейда Пакди, президент тайских бойскаутов, устроил на стадионе Суан Кулаб в Бангкоке специальную площадку для занятий Муай-тай.

В современном тайском боксе можно наносить удары кулаками, ступнями и голеньями ног, локтями и коленями — из-за этого тайский бокс называют «боем восьми конечностей». От карате, ушу, дзюдо и других видов восточных единоборств, тайский бокс отличается отсутствием формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трех ударов, спарринг и работа на "лапах" и мешках. Тайский бокс считается одним из самых жестких боевых искусств. Его техника позволяет одинаково успешно вести бой на дальней, средней и ближней дистанции. «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу» – гласит один из основных принципов тайского бокса. Именно в ближнем бою колени и локти

представляют наибольшую опасность для противника. Еще один «фирменный» прием муай-тай – лоукик (круговой удар голенью по бедрам). Вообще использование в качестве ударной поверхности не подъема стопы (как в большинстве других единоборств), а голени является одной из характерных особенностей муай-тай. Техника рук в муай-тай внешне напоминает технику «европейского» бокса, но отличается большим разнообразием.

## **I. Учебный план**

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, самостоятельная работа.

Расчет учебного плана проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки.

**Учебный план**  
**Отделение тайского бокса**

Предметные области  Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	спортивно- оздоровительный этап		
	СОГ		
<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>12</b>	-	<b>5 %</b>
<b>Общая и специальная физические подготовки</b>	<b>48</b>	-	<b>20 %</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>120</b>	-	<b>50 %</b>
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>24</b>	-	<b>10 %</b>
<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>24</b>	-	<b>10 %</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	-	<b>5 %</b>
<b>Итого</b>	<b>240</b>		<b>100 %</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>		

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Муай Тай — это вид спорта, в котором в процессе тренировок и соревнований могут возникать травмы. Но процент этих травм можно значительно снизить, если следовать определенным требованиям.

Травмы могут быть вызваны различными помехами, связанными с качеством инвентаря и одежды, оборудованием, помехами окружающей обстановки, а также из-за слабой организации тренировочного процесса.

Ответственность за обеспечение безопасности боксеров во время тренировок лежит на тренере, а во время соревнований — на судейском персонале, организаторах соревнований и тренере.

### **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

#### **Помехи в инвентаре и одежде**

Боксера старят не годы и не количество проведенных боев, а сумма пропущенных ударов или вернее их последствия.

Хорошо экипированный и одетый боксер имеет меньше шансов быть травмированным. Поэтому тренер постоянно должен следить за следующим:

- защитные маски и капы должны быть соответствующих размеров;
- в спаррингах и условных боях должны использоваться защитные щитки на голень, перчатки весом 12— 16 унций, их ударная поверхность не должна быть сбита;
- боксеры должны использовать только специальные боксерские бинты и уметь правильно бинтовать кисти рук;
- при работе в парах должны использовать вазелин на лицо.

#### **Помехи в оборудовании**

Травмы могут вызывать следующие помехи в оборудовании зала:

- некачественная поверхность (гвозди, торчащие из досок пола, разъехавшиеся маты ринга, порванная покрышка ринга и т. д.);
- ненадежно прикрепленный инвентарь или его низкое качество (слабо прикрепленные мешки к блокам, внутренность мешков имеет неравномерную плотность или мешки слишком жесткие и т. д.);
- на месте проведения занятий находится оборудование, препятствующее безопасным передвижениям, что может повлечь за собой травмы (скамейки, штанга, низко опущенные платформы для груш и т. д.).

Требования к местам проведения соревнований описаны в Правилах соревнований.

### **Помехи окружающей обстановки**

Помехами окружающей обстановки могут быть плохое освещение, высокая температура или влажность, сквозняк. Необходимо не забывать об этих помехах, которые могут повлечь изменения в состоянии здоровья спортсменов.

### **Организация тренировочного процесса**

Для предотвращения травм тренер должен соблюдать определенные условия, связанные с организацией занятий:

- боксеры должны регулярно проходить общее медицинское обследование в первую очередь хирурга, невропатолога, отоларинголога, офтальмолога, стоматолога; к тренировкам должны допускаться только здоровые боксеры;
- боксеры должны быть обучены правилам безопасности и техники оказания первой помощи;
- каждая тренировка и выступление в соревнованиях должны включать качественную разминку;
- спортсмены должны заниматься в парах только со спортсменами соответствующего возраста, веса и уровня подготовки;
- нагрузки должны повышаться постепенно в течение тренировочного цикла;
- тренер должен следить за правильным усвоением и выполнением защит



и ударов;

- тренировка должна постоянно проводиться под наблюдением тренера.

## **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

### **Комплект первой помощи**

В спортивном зале, где проводятся тренировки, а также на соревнованиях всегда должен быть комплект первой помощи (КПП). КПП не должен быть большим, но должен включать основные препараты, которые могут потребоваться для оказания первой помощи при общих травмах.

КПП должен включать:

- лед или охлаждающие препараты, содержащие ментол;
- бинт, вата, пластырь;
- дезинфицирующие и кровоостанавливающие препараты (3 % раствор перекиси водорода, йод и т. д.);
- мыло;
- нашатырный спирт;
- жгут;
- ножницы.

Фирмы, специализирующиеся на изготовлении боксерского инвентаря выпускают готовые КПП, укомплектованные необходимыми препаратами.

## **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ТИПИЧНЫХ В ТАЙСКОМ БОКСЕ ТРАВМАХ**

Основными травмами, которые возникают во время тренировок и соревнований по тайскому боксу являются:

- закрытые черепно-мозговые травмы;
- травмы носа;
- травмы кисти, голени и бедра.

### **Закрытые черепно-мозговые травмы**

В результате ударов в голову боксер может получить закрытую черепно-мозговую травму, которая сопровождается чаще всего кратковременной потерей сознания.

После боя, в котором боксер получил нокдаун или нокаут, его следует тщательно осмотреть, уложить на кушетку и положить под затылок лед и все время следить за дыханием пострадавшего. Обязательным также является осмотр медицинского специалиста. В случае задержки с медицинской помощью, вполне возможно ухудшение общего состояния боксера вплоть до трагического исхода.

В первые часы и дни после получения травмы боксеру необходимо предоставить полный покой, свежий воздух и ограничить прием жидкостей.

### **Травмы носа**

Травмы носа включают в себя кровотечения, переломы и т. д. Наиболее часто встречаются посттравматическое кровотечение, которое осложняет ведение поединка, вызывает отрицательные эмоции некоторой части публики.

Первая помощь при кровотечениях — кровотокающую половину носа нужно прижать на некоторое время влажным полотенцем и ни в коем случае не сморкаться. Очень эффективны кровоостанавливающие пасты — Унна, Васильевой, оксигел-лодека, которые смазывают слизистую носа и делают ее более эластичной. Можно также использовать тампон, смоченный 3%-ным раствором перекиси водорода, однако он сушит слизистую. Также можно наложить лед на область носа.

После поединка нужно наложить холод на область носа на 10—20 минут, использовать тампон с любым гемостатическим раствором и также можно рекомендовать внутривенное введение гемостатических средств. Для профилактики можно использовать смазывание слизистой одной из вышеназванных паст.

В наиболее тяжелых случаях можно сделать за 6 часов до боя инъекцию викасола 3,0 мл внутримышечно или за 1 час 10%-ного раствора глюконата кальция, что повысит свертываемость крови.

Боксерам, предрасположенным к носовым кровотечениям следует применять закапывание растительных масел (оливковое, персиковое, сливовое) по 4—8 капель 3 раза в день.

Помимо кровотечения очень часто случаются переломы костей носа. Их можно распознать по изменению формы носа, отечности, припухлости. В этом случае боксера необходимо сразу же доставить в травмпункт.

### **Травмы кисти, голени и бедра**

Чаще всего это ушибы. Первая помощь при подобных травмах состоит в следующем:

- сразу после получения травмы и в первые 3 дня необходимо обеспечить покой травмированной части тела;
- наложить холод на травмированную поверхность;
- наложить мягкую повязку, которая не должна быть слишком тугой, чтобы прервать кровяное течение в травмированную часть тела;
- обеспечить высокое положение травмированной части тела для оттока излишней жидкости.

В последующие 5—6 дней применяется контрастное лечение, которое состоит в следующем:

- охлаждение травмированной части тела льдом в течение 1 минуты;
- теплая ванна (40—45° С) в течение 3 минут.

Чередовать прием холода и тепла 5—7 раз для холода и 4—6 раз для тепла. Всегда нужно заканчивать холодным лечением.

После получения травмы необходимо обратиться к врачу, так как можно не заметить более тяжелой травмы (закрытого перелома, разрыва мышц и т. д.), которые может определить только специалист.

Для профилактики можно использовать препарат WOBENZYM непосредственно перед боем. Масштаб ранений и травм уменьшается, и заживают раны быстрее.

## **2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**

## СПОРТА

### •Физическая культура и спорт

- ✓ Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- ✓ Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

### •Оборудование и инвентарь

- ✓ Правила использования оборудования и инвентаря.
- ✓ Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- ✓ Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

### •Краткий обзор истории и развития единоборств

- ✓ История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тайскому боксу в СССР, РФ

### •Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

- ✓ Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тайского бокса.
- ✓ Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### •Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- ✓ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат костная и мышечная система.

### •Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

- ✓ Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
- ✓ Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

✓ Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

✓ Спортивные ритуалы.

• **Правила соревнований**

✓ Весовые категории для юношей. Программа соревнований.  
Правила проведения соревнований.

• **Правила поведения в спортивном зале**

✓ Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.

✓ Соблюдение техники безопасности.

### **2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения тайского бокса.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;

- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);

- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

### **2.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Упражнения на гибкость***

- ❖ Силовые упражнения.
- ❖ Упражнения на расслабление мышц.
- ❖ Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

- ❖ Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- ❖ Подскоки вверх на заданную высоту;
- ❖ Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- ❖ Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
- ❖ Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- ❖ Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- ❖ Кувырки вперед, назад.
- ❖ Кувырки через левое, правое плечо.
- ❖ Колесо через левое, правое плечо.
- ❖ Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- ❖ Стойка на лопатках
- ❖ Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
- ❖ Стойка на голове
- ❖ Стойка на руках у опоры

- ❖ Вставание со стойки на руках в положение мостик
- ❖ Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- ❖ Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- ❖ Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- ❖ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- ❖ Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- ❖ Подвижные игры и эстафеты.

## **Быстрота**

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

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

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

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

### ***Упражнения для развития быстроты***

- ❖ Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
- ❖ Эстафеты.
- ❖ Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- ❖ Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- ❖ Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
- ❖ Бег с ускорением.
- ❖ Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

- ❖ Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- ❖ Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
- ❖ Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- ❖ Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- ❖ Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- ❖ Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- ❖ Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуко-лидеров темпа движений.
- ❖ Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
- ❖ Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений



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

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.
3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.
4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений.
5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.
6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.
7. Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).
8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.
9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

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

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

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

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

#### ***Упражнения для развития силы***

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

#### ***Упражнения для развития выносливости***

- ❖ Кроссовый бег
- ❖ Лыжи
- ❖ Плавание
- ❖ Спортивные игры.

### **2.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

### **2.3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Исходное положение, из которого боксер начинает боевые действия и в которое возвращается после них, называется боевой позицией или боевой стойкой.

Боевая позиция — это основа в тайском боксе. Если она естественна, боксер ощущает себя свободно и уверенно, если же она не отвечает его физическим особенностям, он чувствует себя скованно. К ней нельзя приспособливаться, ее нужно «подгонять» под себя. Поэтому на ринге невозможно найти двух противников с абсолютно одинаковой стойкой — у каждого та, которая ему удобнее. Это часть индивидуальности боксера, по которой можно определить манеру ведения боя. И если, положим, сказать, что боксер работает в правосторонней, то это значит не сказать о нем ровно ничего.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

В процессе выполнения своих задач в ринге боксеру постоянно требуется передвигаться, то есть выполнять работу ногами по передвижению и перемещению. Правильная работа ступней обеспечивает сохранение устойчивого равновесия тела при всех его основных движениях — ударах и защитах. В тех моментах, когда равновесие потеряно, эти действия не могут быть эффективными. Кроме того передвижение по рингу предполагает умение уходить из угла от канатов и лишать противника возможности маневрировать, навязать ему свой тактический рисунок боя.

### **РАЗВОРОТ**

Разворот чаще всего применяется в качестве защиты. Разворот вправо производится следующим образом: левая нога скользит влево-вперед, затем по кругу назад-влево скользит правая нога, разворачивая корпус слева-

направо. Левая нога служит как бы осью вращения. Вариантом может быть разворот без шага левой ногой. Разворот влево выполняется аналогичным образом с шагом правой ногой вперед-вправо или без него.

## **УДАРЫ РУКАМИ**

Ошибочно считать, что удары руками в тайском боксе выполняют вспомогательную роль. Огромное количество боев заканчивается раньше, чем прозвучит финальный гонг, благодаря ударам кулаками, даже в Таиланде, где боксеры очень сильны в технике ударов ногами, коленями и локтями.

Удары руками не являются такими мощными, как удары ногами или коленями, но они более точные и легче достигают очень уязвимое место — нижнюю челюсть.

### **ПРЯМЫЕ УДАРЫ РУКАМИ:**

- Прямой удар левой рукой в голову
- Прямой удар левой в туловище
- Прямой удар правой рукой в голову
- Прямой удар правой в туловище

### **ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ**

- защиты движением рук;
- защиты движением ног;

### **УДАРЫ СБОКУ:**

- Удары сбоку левой рукой
- Удары сбоку правой рукой

### **ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ СБОКУ**

Ударам левой сбоку в голову противопоставляются:

- подставка тыльной стороны правой перчатки;
- нырок;
- нырок, сочетаемый с уклонами влево и вправо;

## **УДАРЫ НОГАМИ**

Техника ударов ногами в тайском боксе построена на естественных и рациональных движениях, что позволяет боксеру наносить удары ногами максимально быстро, сильно и в то же время не затрачивая на это больших усилий. Поэтому при изучении и отработке ударов следует обращать особое внимание на естественность движений.

### **ПРЯМЫЕ УДАРЫ НОГАМИ**

- Прямой удар правой ногой
- Прямой удар левой ногой

### **ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ:**

- шаг в сторону (обычно с одновременным зацепом или подхватом ноги рукой);
- отход назад (обычно с одновременным отбивом и последующим подхватом атакующей ноги);
- отклон назад.

## **2.3.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **• Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёров - новичков**

- ✓ Организация занимающихся без партнера на месте.
- ✓ Организация занимающихся без партнера в движении.
- ✓ Усвоение приема по заданию тренера.

### **• Методические приемы обучения основам техники тайландского бокса**

- ✓ Изучение базовых стоек.
- ✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- ✓ Передвижение в базовых стойках.
- ✓ В передвижении выполнение базовой программной техники.
- ✓ Боевые дистанции.

### **• Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов**

- ✓ Обучение техники захвата на месте

- ✓ Обучение ударам на месте
- ✓ Обучение ударам в движении
- ✓ Обучение приемам защиты на месте
- ✓ Обучение приёмам защиты в движении

### **2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Данная программа предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

### **2.3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

#### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и

значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.



## 2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для развития силовой выносливости у детей и молодёжи обучающихся на отделения тайского бокса программа предусматривает использование упражнений из гиревого спорта. Основные особенности тренировки с гирями – концентрация на движениях, а не на мышцах; функциональная тренировка всего тела; сочетание аэробной и анаэробной нагрузки. Кроме того, выполнение упражнений с гирями повышает умственную концентрацию, мобильность и подвижность суставов, а также координацию движений. Обучающиеся должны овладеть техникой выполнения следующих упражнений с гирями.

**Попеременный жим гири.** Исходное положение — ноги на ширине плеч, гири на плечах. Одна рука гирю поднимает, одновременно вторая другую гирю опускает. При осуществлении жима запястье разворачивается ладонью вперёд.

**Поднятие гири с пола.** Расставив ноги на ширине плеч и выпрямившись, обучающийся поднимает гирю с пола. Делается наклон и гиря берётся за рукоять одной рукой. После взятия на плечо выполняется жим гири. Возврат в исходное положение: гиря опускается на плечо, затем на пол. То же самое проделывается другой рукой.

**Тяга гири в наклоне.** Исходная позиция — гиря держится двумя руками, корпус наклонен параллельно полу. Снаряд плавно подтягивается к животу. Необходимо следить за тем, чтобы локти были расположены близко к туловищу, а предплечья — перпендикулярно полу.

**Одновременный жим гири.** Гири держатся на плечах, ноги на ширине плеч. Жим осуществляется без посторонних движений и участия ног. В самой верхней точке надо задержаться на секунду, при этом руки с гирями пришедшими в верхнюю мёртвую точку перпендикулярны (как бы стремятся встать в одну линию с позвоночником). После фиксации жима гири возвращаются в исходную позицию.

**Рывок гири.** Это технически сложное упражнение, входит в состав гиревого двоеборья. Технику его выполнения мы приводим по фазам и иллюстрируем для наглядности.

а) **Старт.** Исходное положение — ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, гиря находится чуть впереди между ног, захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. б) **Замах.** Из исходного положения, отрываем гирю от пола и делаем замах между ног назад. в) **Подрыв.** За счет активного выпрямления ног и спины гире придается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей “мертвой точки”.

г) **Подсед.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

д) **Фиксация.** Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

е) **Опускание.** Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

**Толчок гирь.** Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

а) **Старт.** Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват гирь сверху, спина прямая.

**Толчок гирь.** Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед

очередным выталкиванием. Теперь рассмотрим технику выполнения толчка двух гирь сразу. Технику мы рассматриваем также по отдельным фазам и иллюстрируем их.

**а) Старт.** Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гирь перпендикулярны ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гирь. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случае при подъеме гирь спортсмен поднимает их без отвода назад.

**б) Подъем на грудь** Разгибая ноги в коленных суставах атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилием ног и спины выполняет рывок двух гирь с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

**в) Исходное положение.** Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть-чуть назад.

**г) Подсед.** Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.

**д) Толчок.** Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

**е) Подсед.** Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

**ж) Фиксация.** Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

**з) Опускание.** После фиксации за счет постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь, при этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

**Боксёрские навыки.** Тайский бокс многое взял у бокса (в отличие от последнего, который от тайский бокс не взял ничего, или почти ничего), и это сразу бросается в глаза. Достаточно просто увидеть то, какие позиции в поединке занимают боксеры, как они изготавливают руки перед боем, как перемещаются, какие способы защиты от нападения соперника избирают. Отличия, безусловно, есть, но они не слишком принципиальны. Кстати, техника бокса, хорошо освоенная целым рядом кикбоксеров, становится для многих из них основной базой будущих побед. Обучающиеся на отделении тайского бокса должны в достаточно высокой степени владеть базовой техникой ударов и защиты взятой из бокса и знать правила ведения боксёрского поединка.

Удары из бокса, техникой выполнения которых должны овладеть обучающиеся по данной программе.

Прямой удар. Самый простой и распространенный это прямой удар. Удар может наноситься как левой, так и правой рукой. Прямым ударом боец прощупывает соперника, анализирует его реакцию и ищет слабые точки для нанесения более серьезного удара.

Джеб. Джеб также считается ударом-разведчиком. В отличии от прямого удара, джеб может быть более мощным и скоростным благодаря своей небольшой траектории. Такой удар характерен бойцам, которые отдают предпочтение комбинационным атакам с высоким темпом.

Прямой удар дальней рукой. Если боец правша, то задняя является правой рукой. В отличии от джеба, наносимый этой рукой удар не имеет большой скорости из-за своей большой траектории, но по силе, он превосходит джеб.

Боковые удары подразумевают два вида, это хук дальней рукой, и свинг передней рукой.

Хук. Хук - сильнейший удар, который становится причиной нокаута.

Огромная сила обуславливается большой траекторией и скоростью удара. Хук является заключительным ударом любой комбинации, одиночный же, он мало эффективен.

Свинг. Свинг схож с джебом, но более мощный. Наносится он той же рукой. Свинг – непредсказуемый удар, сопернику трудно предугадать его. Этот удар характерен для боксеров, предпочитающий быстрый темп, быстрые атаки, перемещения и неожиданные выпады. В отличие от хука свинг эффективен без каких-либо связок, правильно поставленный удар способен досрочно закончить поединок в пользу бьющего.

Апперкот. Апперкоты или удары снизу. Удар апперкот характерен для ближнего боя, то есть его использование эффективно на ближней дистанции, и чуть менее эффективно на средней. Удар наносится снизу и схож с хуком, но в другой плоскости. Апперкот наносится дальней рукой. Что касается скорости удара, он равносителен свингу, а по практичности и силе они уступают, так как свинг чаще доходит до цели (головы). Нижние удары характерны для любых видов бойцов. Если говорить обобщенно, то эффективность, сила и [скорость ударов](#) зависит от самого бойца, от его личностных качеств и темперамента.

Правила соревнований по боксу. Бокс, как олимпийский вид спорта, проводится только среди мужчин. Это поединок между двумя мужчинами, производящими обмен ударами на квадратном ринге. В любительском боксе задачей является набрать очки, путем нанесения ударов сопернику или доведя его до состояния, при котором он не сможет продолжать поединок. Спортсмены должны быть в боксерских перчатках, а также [боксерские бинты](#) и могут наносить удары только выше пояса в переднюю часть или в бок сжатыми в кулаки руками. Сейчас бой состоит из четырех 2-х минутных раундов с одноминутным интервалом между каждым раундом. Ранее Олимпийские поединки состояли из трех 3-х минутных раундов, но по совету медиков, введена новая система. Подсчет очков. Раунд начинается с ударом гонга. Боксеры должны набрать очки путем нанесения ударов по противнику. Каждое очко — это чистый удар с силой по «разрешенным» частям тела противника с использованием суставной области закрытой перчатки. Боксер может бить по фронтальным и боковым частям головы и торса. Удары по рукам противника не приносят очков, также как и не приносят очков не

акцентированные удары. Судейская бригада (пять судей) определяет, какие из ударов принесли очки. Электронная система подсчета голосов не даст очко удару, пока хотя бы три из пяти судей не согласятся. У каждого из судей есть 2 кнопки, для каждого из бойцов. И они нажимают на соответствующую кнопку, если они считают, что спортсмен нанес удар, за который надо присвоить очко. Система не присвоит очко, пока хотя бы трое из судей не нажмут на кнопки с интервалом не более, чем в секунду. Все набранные очки потом подсчитываются электронной системой. Когда бойцы обмениваются сериями ударов, и невозможно нанести удар с полной силой, судьи ждут окончания этого обмена ударов и дают очко тому, у кого удары были лучше. В конце боя, когда все очки подсчитаны, боксер, набравший наибольшее количество очков, объявляется победителем. Если оба боксера закончили бой с равным количеством очков, то победителем объявляется тот, кто по мнению судей «вёл» схватку, показал лучшую технику. Если судьи определили, что и эти факторы равны, то учитывается и то, кто из боксёров держал лучшую защиту. Нокдауны и нокауты. Во время боя боксер считается в нокдауне, если в результате нанесенного ему удара он коснулся пола любой частью своего тела кроме ступней. Боксёр также в нокдауне, если он, хотя бы частично, за канатами или беспомощно висит на них в результате удара или он стоит, но определено, что он не может продолжать бой. Когда боксер в нокдауне, рефери (судья в ринге) отсчитывает 10 сек. Сейчас отсчет производится электронным способом со звуком в конце каждой секунды, но рефери часто выбирают возможность произносить их вслух. Рефери должен производить отсчет для боксера в нокдауне с помощью пальцев вытянутой перед ним руки. Если боксер в нокдауне после окончания 10 сек, его противник выигрывает путем нокаута. Если боксер становится на ноги немедленно, отсчет в любом случае ведется до «восемь». После 8 секунд рефери даст команду «бокс», если он посчитает, что поединок должен продолжаться. Если боксер встает на ноги, но падает снова без нанесенного ему удара, рефери начинает отсчет с восьми. Боксер в нокдауне может быть спасен ударом гонга только в последнем раунде финала. В любых других

раундах отсчет продолжается и после удара гонга. Если оба спортсмена отправлены в нокдаун в одно и то же время, отсчет продолжается до тех пор, пока один из боксёров остается в нокдауне. Если оба боксера на счет 10 остаются в нокдауне, победителем объявляется набравший наибольшее количество очков. Другие случаи, когда боксер объявляется победителем: рефери останавливает бой из-за явного преимущества одного боксёра над другим, дисквалификации противника, или его выведения вследствие травмы. Секундант противника может признать явное преимущество противника и выбросить полотенце.

**Нарушения.** Когда боксер допускает нарушение, ему дается замечание, предупреждение или дисквалификация. Два замечания для специфического нарушения означают автоматическое предупреждение, а три любых предупреждения означают дисквалификацию. Наиболее распространённые нарушения: удар ниже пояса, удар внутренней частью перчатки, удержание, нажим рукой или локтем в лицо противника, нажим головы противника назад по веревкам, удар с открытой перчаткой, удар противника в затылочную часть головы, заднюю часть шеи, удары по спине. Другие нарушения включают пассивную оборону, не отход назад по команде «брейк», оскорбления рефери, попытка ударить противника сразу после команды «брейк».

**Навыки в гимнастике.** Гимнастическими называются упражнения, характеризующиеся искусственным сочетанием движений. Они выполняются из определенных исходных положений, с точно предусмотренными направлением, амплитудой и скоростью движения. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие различных групп мышц, варьировать объём и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, сходные по структуре и характеру мышечных напряжений с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика включает утреннюю ежедневную

гимнастику (содержит сложные упражнения и длится 20-40 мин), разминку перед тренировкой или соревнованием и общую физическую подготовку.

Рассмотрим технику выполнения гимнастических упражнений, которыми должны овладеть обучающиеся борьбе дзюдо.

При обучении гимнастическим элементам, в частности кувырмам вперед и назад, используется либо наклонная горка матов, либо прыжковый мостик, который покрывается сверху гимнастическим матом. Во время выполнения кувырма вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует пережат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки.

Страховка и помощь при выполнении данного упражнения. Тренер-преподаватель, стоя с боку на одном колене, одной рукой помогает обучающемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает обучающемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у обучающихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании тренер-преподаватель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

Кувырок назад в группировке. Исходное положение - упор присев на горке матов. С началом пережата на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается пережат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки осуществляется переход в упор присев.



Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднятие таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (колесо). Исходное положение - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки. Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.

Прыжок через коня в длину ноги врозь. В начале обучения на тело коня надо положить гимнастический мат, чтобы учащиеся во время толчка с мостика тянулись руками вперед, где в конце гимнастического коня мелом на мате нарисована линия, за которой должен выполняться толчок руками. Учащиеся часто ставят руки ближе этой линии и при этом утверждают, что руки в толчке поставлены правильно, но прыжок в целом не получился. И чтобы убедить их в том, что допущена ошибка в постановке рук на коня, нужно предложить при выполнении прыжка натереть ступни и ладони мелом. По оставленным следам учащийся может судить о правильности своих действий - толчка с мостика, постановки рук на коня и т.д. Во время обучения технике приземления в прыжке ноги врозь через коня в длину за ним складывают горку из гимнастических матов до нижней части тела коня, тем самым облегчают процесс приземления и снимают психологический стресс. Если во время приземления обучающегося тянет сильно вперед - значит, очень долго выполнялся толчок руками.

Стойка на руках. Это ключевой элемент, как для спортивной гимнастики, так и для акробатики. Выполнение стойки на руках. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, прямые руки на пол на

ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

При попытках выполнения стойки на руках выделяются типичные ошибки: неправильное положение головы, слишком прогнутое тело, слишком широкая или узкая постановка рук, не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Рондад. Рондад – это переворот с поворотом на  $180^\circ$ , — одно из основных упражнений прыжковой акробатики. Техника выполнения рондада следующая. Разбежавшись, обучающийся наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, обучающийся толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на  $180^\circ$ . (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Программой предполагается сформировать у обучающихся борьбе дзюдо навыки в лёгкоатлетическом беге, которые будут соответствовать требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), положение о котором принято Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 года за номером: 540.

В соответствии с возрастом детей и юношества, проходящих обучение по данной программе, требования к навыкам в лёгкой атлетике мы формулируем в соответствии со степенями 2 – 6 комплекса ГТО (требования «Золотого знака») (2-я ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет, 3-я

ступень – мальчики и девочки в возрасте от 11 до 12 лет, 4-я ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет, 5-я ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет, 6-я ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет).

В связи с предусматриваемой данной программой периодизацией обучения, требования к навыкам в указанных видах спорта будут следующие:

### Нормативы по подготовке в легкоатлетическом беге

Возраст обучающегося	Виды дистанций					
	Короткие		Средние		Длинные	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10 лет	Бег на 60 метров за 10.5 сек.	Бег на 60 метров за 11 сек.	Бег на 1 км за 4 мин.50 сек.	Бег на 1 км за 6 мин.00 сек.	-	-
11 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
12 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
13 – 15 лет	Бег на 60 метров за 8.7 сек.	Бег на 60 метров за 9.6 сек.	Бег на 2 км за 9 мин.	Бег на 2 км за 11 мин.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
16 – 17 лет	Бег на	Бег на	Бег на	Бег на 2	Бег на 3	Бег на 3

	100 метров за 13.8 сек.	100 метров за 16.3 сек.	2 км за 7 мин. 50 сек.	км за 9 мин. 50 сек.	км без учёта времени	км без учёта времени
18 лет	Бег на 100 метров за 13.5 сек.	Бег на 100 метров за 16.5 сек.	-	Бег на 2 км за 10 мин. 30 сек.	Бег на 3 км за 12 мин. 30 сек.	-

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учётом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Программа рекомендует использовать на тренировочных занятиях, как традиционные русские, так и международные подвижные игры. Три из них с описанием правил, мы приводим ниже. Однако это не означает, что тренер-преподаватель сам не волен вводить в тренировочный процесс другие подвижные игры, которых существует огромное многообразие на планете.

**Городки.** Игра, в которой участвуют отдельные спортсмены или команды, состоящие из пяти человек. Играющие специальной битой стремятся выбить из «города» определённое количество фигур, затратив на это как можно меньше бит. Для игры необходима ровная площадка (15 x 30 метров), которая может иметь различное покрытие: асфальтовое, деревянное, цементное, металлическое. Техника игры в городки сравнительно не сложная. Основной элемент техники – это бросок биты. Однако здесь недостаточно одной точности, необходим, кроме того, и точный расчёт. Мало попасть битой в фигуру, нужно ещё, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому игроку необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетев каждый раз одинаковое расстояние (примерно около 6 метров). Техника игры подробно изложена в издании «Спортивные и подвижные игры» (Москва, 1984 год, издательство «Физическая культура и спорт»).

**Перетягивание каната.** Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на

поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

**Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. По правилам игры во время броска мяча запрещается заступать за черту, находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

### III. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе. М.: Физическая культура и спорт. – 1990.
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. Новосибирск. – 1996.
3. Лагутин Б.Н. Мастерство и турнирные состязания. – М.: Физическая культура и спорт. – 1992.
4. Огуренков. Специальные упражнения кикбоксёров. – М.: Физическая культура и спорт. – 1990.
5. Ромашенко М.И. Молодому боксёру. – Киев: Вища школа. – 2002.
6. Терехов О.А. Тайландский бокс. Новосибирск. – 1994.
7. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксёра. М.: Физическая культура и спорт. – 1991.
8. Федченко В.А. Защита в боксе. – М.: Физическая культура и спорт. – 1990.
9. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. – М. – 1995.
10. Шатков Г.И. Юный боксёр. – М.: Физическая культура и спорт. – 1991.
11. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81)
12. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/80184>
13. [https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fdemsdems.ucoz.ru%2Fjpg%2FSport%2FKnigi%2FTajskij\\_box.pdf&name=Tajskij\\_box.pdf&lang=ru&c=58da2b6a6bd1&page=31](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fdemsdems.ucoz.ru%2Fjpg%2FSport%2FKnigi%2FTajskij_box.pdf&name=Tajskij_box.pdf&lang=ru&c=58da2b6a6bd1&page=31)