**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи**

**Срок реализации программы: 1 год.**
**Возрастная категория: 6-8 лет**
**Вид программы: авторская**
**Разработчики программы старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10 Артём Михайлович Корниенко**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении спортивного единоборства – тайский бокс.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

**Цели, задачи и преимущественная направленность программы спортивно – оздоровительно этапа:**

- физическое воспитание личности ребёнка;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений;

- овладение уровнем по видам подготовки, необходимым для дальнейшего освоения предпрофессиональной программы по данному виду спорта.

В качестве ***критериев*** оценки, анализа и корректировки деятельности на спортивно – оздоровительном этапе использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- акробатика;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Отличительной особенностью** данной авторской программы от общепринятой является включение в годовой учебный план дополнительного раздела «Акробатика».

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По акробатике:*

Овладение основами техники выполнения акробатических элементов.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя со спортсменами спортивно-оздоровительного этапа, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

• стабильность состава занимающихся;

• динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для спортивно – оздоровительной группы по тайскому боксу**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,4 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 15 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища в положении лежа (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |

**Примечание**: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

## 2. Годовой учебный план спортивно – оздоровительного этапа на 46 недель учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи

| № п\п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов учебных занятий | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Теоретические | Практические |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 108 | | 108 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 41 | | 41 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 63 | | 63 |
| 5 | Акробатика | 30 | | 30 |
| 6 | Психологическая подготовка | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Соревновательная подготовка | 3 | | 3 |
| 8 | Итоговая аттестация | 8 | | 8 |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | | 4 |
| Итого: | | 276 | 15 | 261 |

**Аннотация основных методических разработок к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Возрастная категория: 6-8 лет**

**Вид программы: авторская**

**Разработчики программы старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10 Артём Михайлович Корниенко**

Программно – методический комплект состоит из учебно – методического комплекса, методических разработок, методических рекомендаций, планов – конспектов тренировочных занятий. С методическими материалами к программе можно ознакомиться на сайте Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи.

Программа базируется на следующих методических разработках:

- «Особенности общей физической подготовки занимающихся спортивно – оздоровительных групп»;
- «Специальная физическая подготовка занимающихся спортивно – оздоровительных групп»;
- «Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного и медицинского контроля в спортивно – оздоровительных группах»;
- «Психологическая подготовка, как средство формирования личности занимающегося»;
- «Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста».

**Методическая разработка: «Особенности общей физической подготовки занимающихся спортивно – оздоровительных групп»**

посвящена особенностям применения общеподготовительных упражнений в спортивно – оздоровительных группах по тайскому боксу. От содержания общеподготовительных упражнений зависит их воздействие на организм ребёнка. Основные группы упражнений, включённые в описательную часть рекомендаций: строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта.

В табличном и описательном вариантах автором подробно приведены сенситивные фазы развития отдельных физических качеств: рост, мышечная сила, быстрота, скоростно-силовые качества, абсолютная сила, аэробные возможности, анаэробные возможности, подвижность в суставах, двигательно – координационные возможности. А также особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тайским боксом.

Автор подробно раскрывает, что решающую и основополагающую роль в подготовке тайбоксёров играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. В целях эффективного развития каждого двигательного качества необходимо решать основные задачи и выполнять методические требования. Описание развития каждого двигательного качества сопровождается рекомендациями, комментариями и особенностями в соответствии с возрастом, задачами, периодом подготовки.

http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metos-razrab-OFP.docx

**Методическая разработка на тему: «Специальная физическая подготовка занимающихся спортивно – оздоровительных групп».** В методическом пособии дана характеристика и разновидности специальной физической подготовки тайбоксёра спортивно – оздоровительного этапа подготовки.

Подробно описано развитие физических качеств с применением конкретных упражнений, оказывающих воздействие на отдельные группы

мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Данные группы упражнений специфичны для тайбоксеров и поделены на следующие разделы:

- развитие специальной силы;
- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной ловкости;
- развитие специальной быстроты;
- постановка ударов.

http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-SFP-1.docx

**Методическая разработка на тему: «Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного и медицинского контроля в спортивно – оздоровительных группах»**. Даны рекомендации в организации и проведении всех необходимых видов контроля за состоянием занимающихся.

Раздел «Врачебный и медицинский контроль» направлен на контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В рекомендации прописаны особенности проведения медицинского обследования, его необходимость и назначение. Подробно рассказывается о видах обследований при медицинском обеспечении спортсменов спортивно – оздоровительного этапа: первичного, дополнительных, врачебно-педагогические наблюдение.

Управление подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности и участия в учебных, тренировочных схватках;

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Данные разделы имеют подробное описание применительно к особенностям тренировочной и соревновательной деятельности (контрольные, учебные схватки) занимающихся спортивно – оздоровительного этапа.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого занимающегося. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-rarab-vracheb-kontrol-1.docx

**Методическая разработка: «Психологическая подготовка, как средство формирования личности занимающегося».**

Психологическая подготовка юных спортсменов необходимый раздел подготовки. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В методических рекомендациях раскрыты основные задачи психологической подготовки занимающихся:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Большое внимание автором уделено преимуществу выбора тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия в работе с юными спортсменами. По мнению автора, акцент в распределении средств и методов

психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Так же раскрыты объективные и субъективные трудности, которые необходимо преодолевать юному спортсмену в тренировочном процессе.

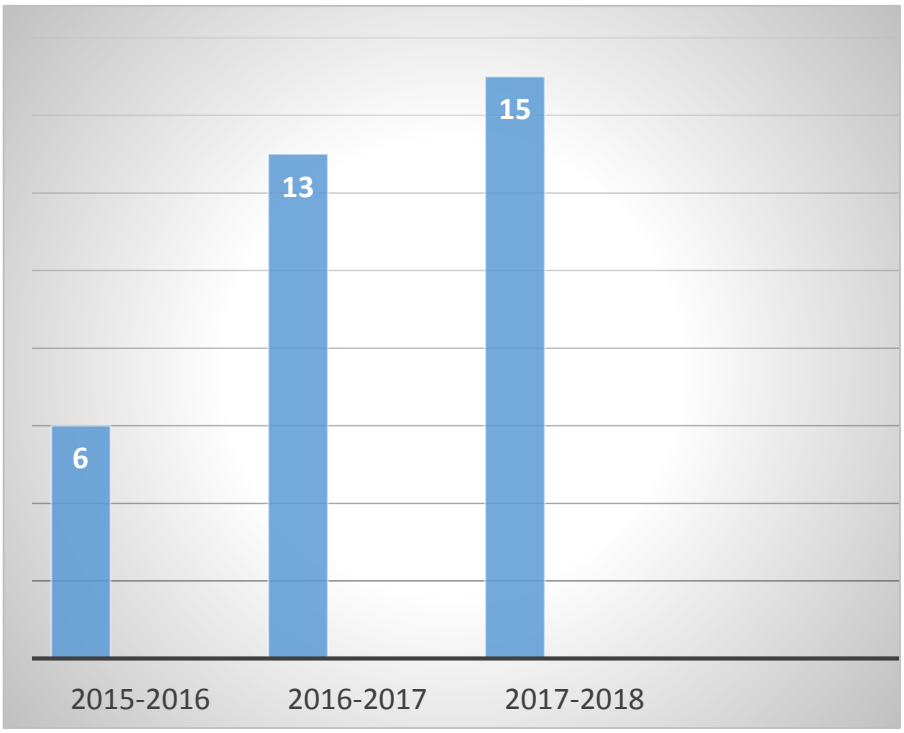
Содержание психологической подготовки и программного материала распределено в теоретическом и практическом материале. Автором разработаны тренинги, которые составляют содержание практической подготовки и позволяют в игровом режиме решить вопросы морально – волевой подготовки: «Развитие познавательных процессов», «Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию, учебных, тренировочных схваток», «Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию, учебным, тренировочным схваткам».
http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-psiholog-podgotovka.docx

**Методическая разработка «Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста».** Общеразвивающие программы, реализация которых направлена на вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста, предусматривают описание методики физического воспитания детей соответствующей возрастной группы. Автором в форме методических рекомендации прописаны основные особенности проведения учебно – тренировочных занятий в соответствии со спецификой задач и содержанием программы для детей младшего школьного возраста.

Так же прописаны особенности индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности, значение выбора метода организации занятий - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка.
http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-osobennosti-mlad-shkol-vozrasta-1.docx

# Динамика результативности реализации программы

Количество учащихся, оставшихся на 2-й год, количество отчисленных




Количество учащихся переведенных на программу предпрофессиональной подготовки