

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»

Вид спорта «тайский бокс» – произошедшее из древнего тайского боевого искусства муайборан и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадалсерэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муайлао (Лаос). Термин «*муай*» исходит от санскритского *мавья* и *тай*, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой». В современном муай-тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай-тай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муай-тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

Сегодня тайский бокс развивается как в самом Тайланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта " тайский бокс ", утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1033 (далее – ФССП).

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1. Цель программы — достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
2. Программа направлена на создание условий для воспитания и физического развития детей, формирования знаний, умений и навыков, а также для физического совершенствования и укрепления здоровья занимающихся.
3. Программа является основным документом при проведении многолетнего учебно-тренировочного процесса.
4. Возраст обучающихся: 10–18 лет и старше.

5. Программа содержит структурные разделы:

- общие положения;
- характеристику вида спорта «тайский бокс» и его особенности;
- рабочую программу, условия ее реализации по этапам и разделам спортивной подготовки;
- систему контроля;
- информационно-методические условия реализации программы.

6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- спортивные соревнования;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;

- контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

7. Срок реализации программы — без ограничений.