

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ ТЕХНИКУМ  
ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

СОГЛАСОВАНО  
штабом  
воспитательной работы  
протокол № 10  
от «26» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 260-ОД  
от «01» июля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной направленности  
«Тайский бокс»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год, 72 ч  
Возрастная категория: 15–18 лет  
Форма обучения: очная

Программа реализуется на внебюджетной  
основе

ID-номер программы в Навигаторе: 36026

Разработчики:

Антоненко Михаил  
Александрович, педагог  
дополнительного образования;  
Наделяева Марина Сергеевна,  
методист

Красноярск 2024 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	9
3.	Формы контроля и оценочные материалы	12
4.	Организационно–педагогические условия реализации программы	16
5.	Список литературы	19
	Приложение – Календарно–тематический план	21

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) спортивной направленности «Тайский бокс» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями); Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Устава КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», локальных актов, других нормативно–правовых и нормативно–методических документов техникума.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – спортивная.

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Уровень сложности освоения программы** – базовый. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тайский-бокс».

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание социально–активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ. Занятия тайским боксом помогают налаживанию межличностных отношений, умению ориентироваться в любой жизненной ситуации.

Тайский бокс, или муай тай — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». 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. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по методике кханов, где в ходе обучения основам техники муай тай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная

вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение.

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Занятия способствуют развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Программа направлена на формирование у обучающихся: устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости обучающихся во внеурочное время, формирование физических качеств, удовлетворение потребности в движении, оздоровление и поддержание функциональности их организма, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Тайский бокс» позволят обучающимся овладеть различными тактическими приёмами и восполнить недостаток навыков по тайскому боксу во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в учебной программе, не предусмотрено.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально–технические условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные навыки по тайскому боксу, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям

физической культурой и спортом обучающихся, их всестороннему физическому развитию; совершенствование многих необходимых в жизни двигательных, морально-волевых качеств через занятие тайским боксом, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Задачи реализации программы:**

- популяризация тайского бокса и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности личности;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координацию движений, гибкость, быстроту реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам тайского бокса, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях тайский боксом;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах техникума, в районных, краевых соревнованиях по тайскому боксу;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 15 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе 4-14 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей (законных представителей), на основании заявления и имеющегося врачебного допуска к занятиям «Тайский бокс».

**Срок реализации программы** – 1 год. Количество часов на освоение программы –72 часа.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке двух часов, занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 45 мин.

Расписание занятий утверждается директором КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса» и составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов тайского бокса и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами тайского бокса; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов в освоении тайского бокса, войти в сборную команду техникума.

**Планируемые результаты.** К концу обучения по ДООП «Тайский бокс» обучающиеся должны

**знать:**

- историю возникновения и развития тайского бокса;
- значение тайского бокса в развитии физических способностей;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, технику безопасности на занятиях тайским боксом;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила в тайском боксе;
- тактические приемы в нападении;
- тактические приемы в защите;
- правила соревнований, нарушения правил;
- основные жесты судьи;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- основы самоконтроля, определение пульса;
- причины травм на занятиях по тайскому боксу и их предупреждение;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами тайского бокса;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

**уметь:**

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- работа в парах с соблюдением основных правил;
- владеть техникой и тактикой во время Спаринга;
- выполнять упражнения по технике и тактике защитных и атакующих действий;
- выполнять контрольно-нормативные тесты на функциональную подготовку;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях тайским боксом и на соревнованиях;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- проводить специальную разминку;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- приобретать опыт в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, «Тайский бокс», положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

**Результаты обучения** – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта «Тайский бокс»; планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях различного уровня.



## 2. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с учебным планом, календарно-тематическим планом.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка. Основы тайского бокса.	2	2	-	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	14	2	12	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
3.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Выполнение тестовых заданий.
4.	Техническая подготовка.	26	4	22	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
5.	Тактическая подготовка.	22	3	19	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
6.	Психологическая подготовка.	3	1	2	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
7.	Спортивные соревнования по	3	-	3	Участие в контрольных

	тайский боксу.				играх и соревнованиях
8.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Тестирование, игра
Итого:		72	12	60	

**Календарно–тематический план** составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (приложение).

### **Содержание учебного плана.**

Содержание включает непосредственно обучение тайскому боксу, изучение правил безопасности. Основными разделами курса являются: общая физическая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного (группового) выполнения.

#### **1. Теоретическая подготовка. Основы тайского бокса.**

Вводное, организационное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Тайский бокс». Цели и задачи обучения. Беседа с обучающимися. Приём заявлений и медицинских допусков. Входной контроль – диагностика обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Значение занятий спортом в жизни человека. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. История развития тайского бокса. Гигиена тренировочного процесса. Режим, правильное питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Сведения о строении и функциях организма человека. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

#### **2. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).**

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400 м.; челночный бег 10\*30 м (сек); подтягивание (раз); прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Силовая подготовка со штангой и гантелями.

#### **3. Промежуточная аттестация.**

Выполнение тестовых заданий.

#### **4. Техническая подготовка.**

Общие основы тайского бокса. Оборудование места занятий, инвентарь.

Техническая подготовка включает себя:

- технику передвижения,
- приёмы Упражнения

#### **5. Тактическая подготовка.**

Теория. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Теория. Тактика защиты.

Теория. Тактика нападения. Действия игрока в нападении, индивидуальные действия. Групповые действия.

Практика. Защитные действия.

Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика.

Решение задач эпизодах:

Тактика нападения.

#### **6. Психологическая подготовка.**

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А также воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого–педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде.

#### **7. Спортивные соревнования по Тайский боксу.**

Судейская терминология. Разбор правил. Права и обязанности. Участие в соревнование как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Совершенствование индивидуальных действий в игре. Правила игры в Тайский бокс. Участие в контрольных играх и соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор встреч. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования

#### **8. Итоговая аттестация**

Итоговое занятие: подведение итогов... годового обучения, выполнение тестовых заданий.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы по тайскому боксу и учебного плана, является частью ДООП «Тайский бокс».

### **Виды контроля реализации программы.**

Диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям тайским боксом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрена в середине обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП, в конце обучения.

**Формы проведения контроля:** беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебная игра, участие в соревнованиях, в товарищеских встречах.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины**

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка. Основы тайского бокса.	Посещаемость, успеваемость, диагностика	Тестовые задания	Тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов Тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Техническая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Тактическая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые задания	Тестовые задания
Спортивные соревнования по	Тестовые задания, участие	Тестовые задания, участие в	Тестовые задания, участие в

Тайский бокс	в контрольных играх и соревнованиях	контрольных играх и соревнованиях	контрольных играх и соревнованиях
--------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

### **Средства контроля.**

Основной показатель работы по программе «Тайский бокс» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестирования (тестовые задания) и выполнение практических заданий, (контрольных упражнений). Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Диагностика проводится в начале учебного года. Предварительное тестирование в середине учебного года, итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

### **Критерии и формы оценивания образовательных результатов.**

-  
- Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по пятибалльной системе.

При проведении упражнений по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

#### **Общая физическая подготовка**

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,1
2	Бег 60 м (сек)	8,6	8,4

3	Бег 100 м (сек)	13,5	13,0
4	Бег 400 м (сек)	1,05	1,00
5	Челночный бег 10*30 м (сек)	52	50,0
6	Подтягивание (раз)	8	10
7	Прыжок с места (м)	2,20	2,30

Бег на 30, 60, 100, 400 м., и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз). Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Прыжок в длину с места (см.). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

#### Специальная физическая подготовка

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,0	4,8
2	Челночный бег 30 м*5 раз (с мячом)	27,0	25,0
3	удары на дальность (м)	35	40

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Челночный Бег 5 x 30 м с ведением мяча (сек.). Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м. с мячом.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### Техническая подготовка

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	удары на точность 30/40 м по 10 раз	16	17
2	Жонглирование	80	100
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	9,5	9,0

удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование. Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более

правильных ответов), « – » при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **4. Организационно–педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** – реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

##### **Материально – техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», оборудованное рингом.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь: лапы, макивары, груши, боксерские мешки.

Спортивная экипировка, форма. Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди.

Дополнительный и вспомогательный инвентарь: свистки, насос со штуцером и иглой, мячи набивные, стойки для обводки, скакалки гимнастические, наборные гантели (гантели разного веса), часы – секундомер, гимнастические скамейки, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические стенки, гимнастические маты, скамьи для жима, штанги в сборе до 105 кг, аптечка;

Техническое оснащение: проектор, ноутбук.

##### **Учебно–методическое и информационное обеспечение.**

Дидактические материалы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- тематическая литература.

Видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области Тайский бокса.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;



- соревнования (районных, городских);
- работа с учебной литературой;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в техникуме.

На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности футболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого футболиста и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств футболистов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций футболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико–тактической готовности футболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем

самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный Тайский бокс характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого– педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности футболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа педагога дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно– тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно– оздоровительных и спортивно– массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно– тренировочным занятиям, привитию организованности,

трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- психолого–педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно–воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно–воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

## 5. Список литературы

1. Альянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО / Ю. Н. Альянов, И. А. Письменский. – М: Юрайт, 2021. – 493 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233>
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-495445>
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021.– 254 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-492770>
4. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020.– 441 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-506926>
5. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М: Юрайт, 2021. – 270 с. <https://urait.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obsheobrazovatelnyim-programmam-494536>
6. Заяшников С. И. Тайский бокс: Учебно-методическое пособие. – М: Автор, 2022. – 501 с.
7. Заяшников С. И. Энциклопедия боя. Тайский бокс. – М:

ОнтоПринт, 2020. – 229 с.

8. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: Учебное пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Н. Люберцев. – М: Юрайт, 2021. – 96 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-495737>

9. Родионова А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник для СПО / А. В. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 251 с <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-psihologicheskoe-soprovozhdenie-v-detsko-yunosheskom-sporte-495752>

10. Родионов В. А. Спортивная психология: Учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 367 с. <https://urait.ru/book/sportivnaya-psihologiya-495732>

11. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-493891>

12. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 124 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-495735>

## Календарно–тематический план

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол–во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	24	по расписанию	теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	26	по расписанию	теоретическое занятие	1	Основы тайского бокса муай тай, правила, история возникновения.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Октябрь	1	по расписанию	теоретическое занятие	1	ОФП теория.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Октябрь	3	по расписанию	теоретическое занятие	1	ОФП теория.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	8	по расписанию	практическое занятие	1	удары коленями. Отработка в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Октябрь	10	по расписанию	практическое занятие	1	удары ногами. Отработка по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Октябрь	15	по расписанию	практическое занятие	1	удары ногами. Отработка в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Октябрь	17	по расписанию	практическое занятие	1	удары руками. Отработка по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Октябрь	22	по расписанию	практическое занятие	1	удары руками. Отработка в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Октябрь	24	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	29	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-нога, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Октябрь	31	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-нога, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Ноябрь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-нога, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Ноябрь	7	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-нога, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Ноябрь	12	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Ноябрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-нога, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Ноябрь	19	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-колени, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь	21	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-колени, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	26	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-колени, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: Рука-колени, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Декабрь	3	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-колени, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Декабрь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Декабрь	10	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов руками, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Декабрь	12	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов руками, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Декабрь	17	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов руками, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Декабрь	19	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов руками, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь	24	по расписанию	практическое	1	Отработка комбинаций из ударов руками, по	Спортивный	Текущий

				занятие		воздуху, на снарядах.	зал	контроль
28	Декабрь	26	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов руками, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Январь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
30	Январь	21	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Январь	23	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Январь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Январь	30	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Февраль	4	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Февраль	6	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: рука-локоть, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Февраль	11	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Февраль	13	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов ногами, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Февраль	18	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов ногами, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Февраль	20	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов ногами, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Февраль	25	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов ногами, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Февраль	27	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций из ударов ногами, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Март	4	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

43	Март	6	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: нога-колени, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Март	11	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: нога-колени, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Март	13	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: нога-колени, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Март	18	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: нога-колени, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Март	20	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций: нога-колени, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Март	25	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары коленями в захвате, по воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Март	27	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары коленями в захвате, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Апрель	1	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Апрель	3	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары коленями в захвате, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Апрель	8	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате. По воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Апрель	10	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Апрель	15	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате. По воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Апрель	17	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Апрель	22	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате. По воздуху, на снарядах.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	24	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: удары локтями в захвате, в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель	29	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль



59	Май	6	по расписанию	теоретическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: подсечки в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Май	8	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: выведение из баланса.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Май	13	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: скрутки в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Май	15	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: подсечки в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Май	20	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка комбинаций в клинче: выведение из баланса.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Май	22	по расписанию	практическое занятие	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Май	27	по расписанию	практическое занятие	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Май	29	по расписанию	теоретическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Июнь	3	по расписанию	практическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Июнь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Июнь	10	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по тайский боксу.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Июнь	17	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по тайский боксу.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Июнь	19	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по тайский боксу.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Июнь	24	по расписанию	практическое занятие	1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговый контроль