**Задание для прохождения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы спортивной направленности Тайский бокс дистанционно в период с 23.03. - 10.04. 2020г для группы второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 25, 28, 29.03.2020г; 01, 04, 05, 08.04.2020г.  **Темы уроков: Тайский бокс** |
| Тема занятия | **тренировка тайского боксёра в домашних условиях** |
| Учебные вопросы | 1. Тренировочный процесс в тайском боксе: техника, секреты, философия, обучение  2. Самостоятельное развитие кондиции и мастерства тайского боксера в домашних условиях |
| **1. Тренировочный процесс в тайском боксе.**  Если интересуетесь, как проходят тренировки по тайскому боксу, должны знать отличия европейской модели занятий от традиционной, все специфики и опасности этого спорта.  Тайский бокс набирает всё большую популярность в мире. И многие люди, желающие им заниматься, интересуются структурой занятий и потенциальными нагрузками. Есть два подхода к тренировкам: европейский и традиционный (азиатский). Нередко они комбинируются в разных сочетаниях.  Обе они начинаются с разминки. Традиционная модель включает в себя длительный разогрев суставов и многочисленные компоненты растяжки. Отсутствуют узкоспециальные упражнения. Это обуславливается жарким климатом родины этого спорта.  *Перед боями разминка осуществляется в формате массажа.*  Традиционный тренировочный процесс в большей части образуется из такой работы:   * оттачивание на мешках, * занятия на пэдах, * вольные упражнения ногами, * клинч в парах.   В тайской версии ученики уходят от прогрессивного обучения. И технические азы им преподаются сразу.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1645803/pub_5e0632d82b616900af605d77_5e063376ba281e00afa8de5f/scale_1200  Их вольная работа характеризуется высоким контролем и реализуется в игровой манере. Действия производятся по очереди. Партнёры нагружают друг друга, но без интенсивных контратак и навязывания темпа.  В азиатской версии в ОФП и СФП входят отжимания, подтягивания и упражнения на развития мышц шеи и пресса.  Во многом традиционная версия придерживается канонов Муай Боран – древнего боевого искусства, обладающего большим спектром атакующих и защитных действий. Его также называли дисциплиной девяти оружий.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/175411/pub_5e0632d82b616900af605d77_5e063376a3f6e400b011c098/scale_1200  В первом блоке европейской модели также есть совершенствование ударов, обороны, мобильности и техники без партнёра.  После разминки занимающиеся работают в тандемах без перчаток и бьются с тенью в различными установками.  Основной блок уделяется отработкам в парах: атакующих и оборонительных манёвров, ответов, контратак и тактики. Процесс идёт по очереди.  В завершении занятия – спарринги (для дебютантов они не предусмотрены) и ОФП. В каждом втором клубе существует практика отдельных спарринговых тренировок.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1718701/pub_5e0632d82b616900af605d77_5e0633762beb4900af3bad69/scale_1200  В Европе тренеры делают акцент на ОФП и СФП. Нередко для этих занятий выделяется отдельное время. Ученики работают на тренажёрах и со штангами, проводится интервальная тренировка.  В европейской модели приоритет отдаётся безопасности и обороне от нападения противника.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1579004/pub_5e0632d82b616900af605d77_5e0633765d6c4b00b2db43b1/scale_1200  Философия тайского бокса в Азии основывается на развитии выносливости, мощности и динамике удара. Минимальная продолжительность классического занятия – 2 часа и дважды в день.  **Дебютные занятия**  Первая тренировка для учеников делится на следующие стадии:   * разминка, * изучение материала, * отработка приёмов на снарядах и в парной работе, * силовой блок, * заминка.   Главный блок разминки – это бег. Затем следуют вращения головой, корпусом, плечами, упражнения на растяжку.  *Оттачивание ударов и серий начинается с атак по воздуху перед зеркалом.*  Если тренер доволен исполнением приёма, организуется работа в тандемах. Ученики используют защитную атрибутику: раковины, капы, накладки и перчатки.  В этом комплексе сначала удар реализуется медленно. Его мощность и динамика наращиваются постепенно.  Партнёры атакуют друг друга по очереди, реализуют конкретный удар и способы защиты от него. Завершается его отработка на предельно возможной скорости.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1671806/pub_5e0632d82b616900af605d77_5e06337604af1f00b0db0c82/scale_1200  В завершении всей тренировки организуются упражнения, снимающие напряжение с мускулатуры. Всё занятие длится 1,5-2 часа.  **2. Самостоятельное развитие кондиции и мастерства тайского боксера в домашних условиях**  Эта древняя дисциплина имеет бешеную популярность не только на родине, но и в Европе. Если нет возможности заниматься в зале, то можно устроить тренировку по тайскому боксу в домашних условиях.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1892973/pub_5e1c1a1a04af1f00b174d63a_5e1c1a383f548700ad641b09/scale_1200  Вам понадобится много пространства, поэтому подберите большое помещение. Все упражнения должны реализовываться в быстром темпе. Он наращивается постепенно с каждым занятием.  Структура занятия при самостоятельной работе может быть следующей:   * Разминка – 10 мин. Обязательно проводится разминка в динамических упражнениях. * Поединок с тенью. 3 круга по 5 мин. * Занятия с мешком. 5 циклов по 5 мин.   Если есть ассистент для тренировок, процесс может происходить в таких форматах:  Первый:   * Разминка. * Поединок с тенью: 3 х 3. * Спарринг: 3 х 3. * Отработка атак на мешке: 3 х 3. * Оттачивание техники с помощником: 3 х 5. * Клинч: полчаса.   Второй:   * Разминка. * Схватка с тенью: 3 х 3. * Оттачивание техники в тандеме: 3 х 3. * Спарринг: 3 х 3. * Упражнения на лапах: 3 х 5. * Клинч: 20 мин. |
|  |
| Вопросы контроля | Самостоятельно составлять план тренеровок, выполнять тренеровочные упражнения. |
| Информационные ресурсы | <https://zen.yandex.ru/media/id/5b17ebcc00b3dd1c10610b6a/domashnie-trenirovki-po-boksu-kak-provesti-programma-dlia-nachinaiuscih-plan-na-nedeliu-kompleks-uprajnenii-5e1c1a1a04af1f00b174d63a>;  [https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/trenirovki-po-tajskomu-boksu.html#](https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/trenirovki-po-tajskomu-boksu.html)4  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/02/13/metodika-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-v-tayskom-bokse>  **Так же всю информацию можно получить в глобальной сети Интернет** |
| Дата предоставления отчёта | 11.04.2020  Необходимо изучить темы самостоятельно знать правила соревнований по Тайскому боксу, комплекс упражнений разминки отправить по электронной почте преподавателю. |