**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, обучение2. 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_1200Их 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_1200В 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_1200В 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_1200Философия 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_1200В 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_1200Вам 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. |