

РЕЦЕНЗИЯ
на методические рекомендации «Развитие гибкости в кикбоксинге»
тренера-преподавателя МБОУ ДО СШ № 8
Плотникова Виктора Викторовича

Методические рекомендации по развитию гибкости обучающихся в процессе освоения кикбоксинга предназначены тренерам-преподавателям и инструкторам-методистам спортивных школ.

Представленная автором методика развития гибкости призвана помочь спортсмену ощущать свое тело, заставляет восстанавливать правильную работу всего скелетно-мышечного аппарата, поможет свести к минимуму вероятность получить травму, а также позволит избежать многих проблем, связанных с заболеваниями суставов. Автор обращает внимание на то, что для достижения обучающимся поставленных задач, педагогом должен быть выработан и реализован правильный курс действий юного спортсмена.

Актуальность и педагогическая целесообразность методических рекомендаций заключаются в разработке комплекса упражнений для развития гибкости и динамических силовых способностей, применение которых поможет добиться существенных результатов в кикбоксинге. Достаточно подробно автором изложены советы по включению упражнений комплекса в учебно-тренировочные занятия, а также предложены упражнения, которые автор рекомендует начинающим кикбоксерам выполнять в домашних условиях.

Практическая ценность разработки в том, что в ней достаточно подробно изложены специальные требования, способствующие выполнению тренировочных упражнений для получения оптимального результата, и приведён план-конспект открытого занятия.

Методические рекомендации актуальны, практико-ориентированы по содержанию, могут быть рекомендованы для использования педагогами, реализующими программы физкультурно-спортивной направленности в организациях дополнительного образования.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Подпись И.Н.Герасименко удостоверяю:
директор МКУ КНМЦ



И.Н.Герасименко

А.В.Шевченко

«08» апреля 2024 г. Рецензия № 81

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8

Методические рекомендации
«Развитие гибкости в кикбоксинге»

Разработал: Плотников В.В.

Тренер-преподаватель.

г. Краснодар

2024

Оглавление

| | |
|-------------------------|--|
| Анотация | 3 |
| Введение..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Основная часть | 6 |
| Заключение | 12 |
| Приложение | 13 |
| Список литературы | 21 |

Аннотация

Методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования по специализации кикбоксинг и направлены на оказание помощи педагогу в решении вопроса обучения детей младшего и среднего школьного возраста в организации дополнительного образования.

В методических рекомендациях содержится практический материал, который основан на эффективных педагогических технологиях, применяемых в учебном процессе. В помощь педагогам подобран комплекс упражнений, помогающий успешному развитию гибкости, показаны способы и методы его применения на примере учебно-тренировочного занятия. Материал подготовлен на основе имеющегося у автора опыта, поможет педагогам действовать рационально в обучающем процессе.

Введение

Актуальность

Кикбоксинг — достаточно молодой вид спорта, который сформировался всего несколько десятилетий назад, однако уже завоевал популярность во многих странах мира. И в нашей стране у него есть немало поклонников. Кикбоксинг способствует всесторонней физической подготовке занимающихся, развитию всех двигательных качеств. Все свойства опорно-двигательного аппарата необходимы кикбоксеру при выполнении специальной деятельности.

Актуальность данной работы заключается в том, что гибкость является в кикбоксинге одним из наиболее решающих факторов, т.к. основа проведения поединков заключается не только в нанесении ударов, где необходима гибкость ног и рук, но и в умении уходить от ударов соперника. Здесь требуется высокоразвитая гибкость во всех сочленениях. Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться. Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Новизна данных методических рекомендаций в систематизации, авторском подробном описании и применении комплекса упражнений на развитие гибкости в образовательном процессе при обучении юных кикбоксеров.

Историческая справка, основные понятия и источник практического опыта педагога.

Основные преимущества кикбоксинга, это развитие:

- силы — упражнения на повышение ОФП;
- выносливости (и эмоциональной и физической) — бег на длинные дистанции, активная работа в спаррингах;
- координации, благодаря отработке уходов от ударов;
- моторики, за счет отработки комбинаций и передвижения по рингу;
- гибкости. Особенно хорошо гибкость развивается при ударах ногами.

Под гибкостью понимают качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в связи с необходимостью наносить удары ногами на достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена.

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей.

Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения.

Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах.

Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами.

На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость.

Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин.

Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости.

Особого внимания заслуживает стиль общения педагога, который заключается в гуманистической направленности, то есть стиль общения, в котором преобладают позитивные реакции, а не категорические суждения.

Основа успешного воспитательного действия в данном случае – это сочетание чуткости и симпатии к ученику, терпения и выдержки.

Краткое описание проблемы:

Таким образом, главная проблема, стоящая перед педагогом, связана с поиском более эффективных способов организации процессов обучения при использовании полученных навыков. Педагог должен быть уверен в своих действиях, методах и приемах, которые дадут нужный результат. Эта работа связана с обостренной наблюдательностью педагога, с уровнем его профессионализма и профессиональных компетенций.

Цель методических рекомендаций: обобщение педагогического опыта и демонстрация методики развития гибкости на занятиях по кикбоксингу и её влияние на процесс формирования физических качеств, технико-тактических действий занимающегося.

Задачи:

Целевая аудитория - педагоги

- Дать педагогам различные организационные установки.
- Пополнить методическую копилку практическими советами и описанием комплекса упражнений.
- Показать способы применения упражнений на практике в процессе занятия.

Целевая аудитория – учащиеся

1.Образовательные

– обучить воспитанников технике боя по средствам развития гибкости в кикбоксинге.

2. Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества у обучающихся;
- поддерживать и укреплять физическое здоровье учащихся.

3. Воспитательные:

- благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие; – установление контакта между педагогом и ребенком;
- воспитание культуры поведения;
- поддерживать интерес к занятиям;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

Методы работы включают в себя следующие компоненты: словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей); практический (разучивание и проработка движений на развитие гибкости).

Основная часть

Методические рекомендации составлены на основе практического опыта тренера-преподавателя и посвящены проблеме качественного обучения юных кикбоксеров и предназначены для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей по кикбоксингу. Для подготовки кикбоксеров был разработан комплекс упражнений на развитие гибкости, применение которых

позволит повысить качество процесса обучения при правильном построении учебно-тренировочного процесса, окажет положительное влияние на сам процесс обучения.

Методика развития гибкости

Развитие гибкости у кикбоксеров зависит от количества и качества тренировок. Особенно следует учитывать нагрузки в течение тренировочного процесса. Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности, которые должен учесть тренер при планировании и проведении тренировочного процесса. Кроме этого, существует проблема обратной пропорциональной связи между силой и гибкостью спортсменов. Развитие и совершенствование мускулатуры приводит к увеличению мышечной массы, в результате чего уменьшается подвижность и гибкость суставов, т.к. упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей в основном рассчитаны на статическую силу. Для развития гибкости целесообразно использовать динамическую силу, и, следовательно, применять упражнения для развития гибкости и динамических силовых способностей.

Упражнение 1. Поза 1. Это основная стоячая поза. Способ выполнения.

1. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались.
2. Напрячь колени, подтянуть вверх коленные чашечки, сократить верхнюю часть бедер и подтянуть задние бедренные мышцы.
3. Живот втянуть, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх, шею держать прямо.
4. Вес тела не должен приходиться только на пятки либо на пальцы, он распределяется равномерно между ними.

Позу 1 можно выполнять с поднятыми руками вверх над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам. Все стоячие позы, которые будут описаны ниже, начинаются именно с этой стойки позы 1 с опущенными руками.

Упражнение 2. Способ выполнения (поза 2)

1. Встать в позу 1.
2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.
3. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки прямо над головой (поза 2).
4. Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.
5. Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.
6. Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.
7. Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.

Упражнение 3. Способ выполнения (позы 4 и 5)

1. Встать в позу 1 (основная стоячая поза).

2. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу (поза 3).

3. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.

4. Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол (позы 4 и 5).

5. Вытянуть левую руку вверх так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратить взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.

6. Сохранить эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Затем поднять правую ладонь от пола. Сделав вдох, возвратиться в позицию 2 (поза 3).

Упражнение 4. Способ выполнения (позы 6 и 7)

1. Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз (поза 3).

2. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

3. Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы.

4. Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой. Обратить взгляд на большой палец правой руки (поза 6 и 7).

5. Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола. Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу.

6. Плечи и лопатки вытянуть.

7. Оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.

8. Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1 (поза 3).

9. Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы.

10. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.

11. После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1.

12. Сделать выдох и прыжком вернуться в позу 1, завершив, таким образом, эту позу.

Упражнение 5. Способ выполнения (позы 8 и 9)

1. Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Руки поднять на уровень плеч ладонями вниз (поза 3).

2. Медленно выдыхая, повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую стопу слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Сгибать правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра смогут образовать прямой угол, и правое бедро будет параллельно полу.

3. Правую ладонь положить на пол у края правой стопы, правой подмышкой накрывая колено и касаясь внешней его стороны. Вытянуть левую руку над левым ухом. Голову держать вверх (поза 8 и 9).

4. Напрячь поясницу и натянуть подколенные сухожилия. Грудь, таз и ноги должны располагаться в одной плоскости, а чтобы этого достигнуть, нужно подать грудь вверх и назад. Вытянуть все части тела, сосредоточив внимание на задней стороне тела, особенно на позвоночнике. Растягивать позвоночник, пока все позвонки и ребра не сдвинутся, и не покажется, что даже кожа вытянута и растянута.

5. Позу сохранить 30 с.-1 мин., дышать глубоко и ровно. Сделать вдохи поднять правую ладонь от пола.

6. Сделать вдох, выпрямить правую ногу, руки поднять в стороны, как в позиции 1.

7. С выдохом повторить пункты 2-5 в левую сторону.

8. Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1.

Упражнение 6. Способ выполнения (позы 10 и 11).

1. Встать в позу 1.

2. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз (поза 3).

3. Повернуть правую стопу вправо на 90°, а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.

4. Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы (позы 10 и 11).

5. Хорошо скрутить позвоночник (вправо), повернуть туловище и поднять правую руку над правым ухом. Обратить взгляд на вытянутую правую руку. Левое колено все время держать твердо.

6. Сохранять позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Вдохнуть и поднять левую ладонь от пола. Туловище поднять и вернуться в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.

7. С выдохом повторить позу в левую сторону (пункты 3-5).

8. Во всех случаях, когда упражнения делаются сначала в одну, а затем в другую сторону, время пребывания в позе должно быть одинаковым в каждую сторону. Это общее правило применимо и здесь.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические

упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.

Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости спортсмена.

Упражнения на развитие гибкости следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить из одной тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости.

Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании. Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально.

Упражнения дома на растяжку

Упражнения для кикбоксинга можно выполнять дома начинающим. Упражнение на координацию и взрывную силу мышц ног.

Поставьте ноги на ширине плеч, затем вынесите правую ногу, отводя ее за левую (имитация удара ногой, для правильного выполнения с самого начала выносится вперед колено, затем остальная часть ноги). После этого ноги сгибаются в коленях и делается прыжок, во время которого положение ног меняется на противоположное. В первое время задание выполняется по самочувствию. Не стоит слишком сильно перегружаться, но и в то же время избегайте лени.

Также нет никаких ограничений в занятиях по кикбоксингу в домашних условиях для начинающих. Упражнения эти очень просты, но в то же время способны значительно улучшить растяжку для выполнения красивых хай-киков ударов коленями.

Задания на растяжку способствуют уменьшению риска получить травму на тренировке, также полезно делать это по окончании тренировки, когда тело максимально прогрето.

Сядьте на пол и раздвиньте ноги как можно шире и затем всем корпусом тянитесь поочередно в левую, правую стороны и к центру. В каждом положении желательно задерживаться на 30 секунд. Стопы при этом лучше выгнуть вверх, к потолку. Далее оставаясь в таком же положении (ноги можно немного свести), поворачивайтесь корпусом к полу в обе стороны, важно при этом грудью касаться пола. Затем перевернитесь на живот, растяните руки в разные стороны, но не вверх, а по бокам. Теперь попробуйте правым носком дотянуться к левой руке и наоборот. Левым носком к правой руке.

Однако, для оптимального результата требуется выполнять специальные требования, способствующие выполнению тренировочных упражнений. Перечень требований представлен 10 рекомендациями:

1. Прежде чем выполнять упражнения для развития гибкости, следует освободить мочевой пузырь и кишечник.
2. Упражнения предпочтительно исполнять на пустой желудок. После легкой еды до занятия должно пройти не меньше часа, после плотной еды не менее четырех часов. Спустя полчаса после окончания упражнений можно поесть.
3. Лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность хорошо выполнять позы. Вечером тело более податливо, и упражнения выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня. Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают.
4. Не выполнять упражнения после длительного (в течение нескольких часов) пребывания на жарком солнце.
5. Заниматься надо в чистом, хорошо проветриваемом месте.
6. Не делать упражнения на не застеленном полу или на неровном месте. Необходимо постелить на ровный пол сложенное одеяло или коврик.
7. Во время занятий никакого чрезмерного напряжения не должно ощущаться в лицевых мышцах, ушах и глазах, в дыхании.
8. Во всех позах нужно дышать только носом, а не через рот
9. Не задерживать дыхания, входя в позу или находясь в ней.
10. После окончания упражнений всегда лечь на спину, хотя бы на 10-15 минут, это снимает усталость.

Таким образом, в процессе формирования специальных навыков ведения боя в кикбоксинге большое внимание приходится уделять гибкости спортсмена. Развитие гибкости кикбоксеров следует осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Заключение

Использование в практической деятельности методических рекомендаций:

1. Даст педагогам различные организационные установки.
2. Пополнит методическую копилку практическими советами и описанием комплекса упражнений.
3. Покажет способы применения упражнений на практике в процессе занятия.

А также

- будет способствовать обучению технике боя по средствам развития гибкости;
- научит их относиться к своему здоровью с уважением.
- поддержит и укрепит физическое здоровье учащихся;
- будет способствовать развивать скоростно-силовые качества у обучающихся;
- создаст благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие;
- установит контакта между педагогом и ребенком;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
План-конспект открытого занятия
Количество детей в группе: 15 человек

Возраст учащихся: 10-12 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Тип занятия: обучающий

Форма занятия: групповая

Тема занятия: «Развитие гибкости»

Цель занятия: Развитие гибкости посредством выполнения комплекса упражнений.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать знания о физических качествах человека;
- обучение комплексу упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов;
- познакомить с техникой выполнения прямых ударов ногами;

2.Развивающие:

- способствовать развитию двигательного качества «гибкость»;
- способствовать развитию физических качеств необходимых для успешного овладения техникой ведения боя;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;

3. Воспитательные:

- создание эмоционально-благоприятной атмосферы в коллективе;
- установление контакта между педагогом и ребенком;
- поддерживать интерес к занятиям;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

Методы работы включают в себя следующие компоненты: словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей); практический (разучивание и отработка упражнений).

ОБОРУДОВАНИЕ:

- зеркало;
- секундомер;
- спортивная форма;
- стулья;
- ноутбук.

| № /п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|---|---|
| <p>1.Подготовительная часть</p> <p>1.1 Разминка общая</p> <p>1.2. Разминка специальная</p> <p>10 мин.</p> | <p>Построение. Проверка присутствующих.</p> <p>Сообщение цели и задач занятия.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Передвижение приставными шагами левым, правым боком.</p> <p>Прыжки на левой-правой и двух ногах.</p> <p>Ходьба с вращением головы влево-право.</p> <p>И. П. – руки вперед, кисти сжаты в кулак.</p> <p>Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе – 4 раза от себя.</p> <p>И.П. – руки к плечам.</p> <p>Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед – 4 раза назад.</p> <p>И.П. – широкая стойка ноги, ноги врозь, наклоны на 4 счета – к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4- И. П.</p> <p>И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>Вращение ног в голеностопном суставе.</p> | <p>10 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> | <p>Учащиеся построены в одну шеренгу напротив педагога, приветствие.</p> <p>Спина прямая, голову не опускать.</p> <p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Педагог корректирует работу учащихся.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>2. Основная часть 30 мин.</p> | <p>Группа расположена свободно по залу. На середине зала в шахматном порядке:</p> <p>Упражнения на гибкость:</p> <p>Упражнение 1. основная стоячая поза. Способ выполнения.</p> <p>1. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались.</p> <p>2. Напрячь колени, подтянуть кверху коленные чашечки, сократить верхнюю часть бедер и подтянуть задние бедренные мышцы.</p> <p>3. Живот втянуть, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх, шею держать прямо.</p> <p>4. Вес тела не должен приходиться только на пятки либо на пальцы, он распределяется равномерно между ними.</p> <p>1. Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз</p> <p>2. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу</p> | <p>15 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин.</p> | <p>Педагог демонстрирует упражнения на гибкость</p> <p>Следит за правильностью выполнения, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.</p> <p>Можно выполнять с поднятыми руками вверх над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам. Все стоячие позы, которые будут описаны ниже, начинаются именно с этой стойки позы 1 с опущенными руками</p> <p>Следит за правильностью выполнения.</p> |
|---|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.</p> <p>3.Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы.</p> <p>4.Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой. Обратить взгляд на большой палец правой руки</p> <p>5.Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола. Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу.</p> <p>6.Плечи и лопатки вытянуть.</p> <p>7.Остаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.</p> <p>8.Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1</p> <p>9.Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы.</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|---|---------------|--|
| | <p>10.Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.</p> <p>11. После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1.</p> <p>12.Сделать выдох и прыжком вернуться в позу 1, завершив, таким образом, эту позу.</p> <p>1.Встать в позу 1.</p> <p>2.Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз</p> <p>3.Повернуть правую стопу вправо на 90°, а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.</p> <p>4.Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого</p> | <p>5 мин.</p> | <p>Следим за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Во всех случаях, когда упражнения делаются сначала в одну, а затем в другую сторону, время пребывания в позе должно быть одинаковым в каждую сторону. Это общее правило применимо и здесь.</p> |
|--|---|---------------|--|

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
| | <p>колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы</p> <p>5.Хорошо скрутить позвоночник (вправо), повернуть туловище и поднять правую руку над правым ухом. Обратить взгляд на вытянутую правую руку. Левое колено все время держать твердо.</p> <p>6.Сохранять позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Вдохнуть и поднять левую ладонь от пола. Туловище поднять и вернуться в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.</p> <p>7.С выдохом повторить позу в левую сторону (пункты 3-5).</p> <p>Выполнение техники прямого удара ногами в строю в одну шеренгу.</p> <p>1.Тренер производит показ технических действий (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).</p> <p>Рекомендации по выполнению прямых ударов ногой.</p> <p>2.Правила выполнения прямых ударов ногой.</p> <p>Выполнение техники прямого удара ногами при помощи опоры</p> | <p>15 мин.</p> | <p>Педагог объясняет правильность выполнения упражнений Показ видео и слайдов презентации.</p> <p>Самоконтроль качества выполнения. Педагог корректирует возможные</p> |
|--|--|-----------------------|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>(гимнастическая стенка и т.д.).</p> <p>3.Педагог показывает технические действия с использованием дополнительного средства (стула). Высота стула служит ориентиром правильности выполнения удара.</p> <p>4.Отработка техники выполнения удара индивидуально и в группах.</p> <p>5.Беседа с учащимися по элементам техники выполнения прямого удара ногой.</p> | | <p>ошибки, объясняет и показывает технику прямых ударов ногами, наблюдает и корректирует работу группы и отдельных учащихся, оценка выполнения технических действий выборочно и целой группы.</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы педагога.</p> <p>Проверка и закрепление навыков.</p> <p>упражнений.</p> |
| <p>3.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5 мин.</p> | <p>Выполнение упражнений на развитие силы:</p> <p>1.Отжимания;</p> <p>2.Выпрыгивание из приседа в вверх;</p> <p>3.Поднимание ног из виса на гимнастической стенке.</p> <p>Построение:</p> <p>-подведение итогов;</p> <p>-домашнее задание: выполнение упражнений для гибкости в домашних условиях</p> | <p>3 мин.</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2 мин.</p> | <p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Оценивание, разбор ошибок, допущенных в технике выполнения заданий.</p> <p>Сед ноги врозь</p> <p>Наклон поочередно к правой и левой ноге, а затем всем корпусом к центру. В каждом положении желательно задерживаться на 30 секунд. Стопы при этом лучше выгнуть вверх. Далее оставаясь в таком же положении (ноги можно немного свести), поворачивайтесь корпусом к</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>полу в обе стороны, важно при этом грудью касаться пола. Затем лежа на живот, руки в стороны, но не вверх, а по бокам. Правым носком дотянуться к левой руке и наоборот. Левым носком к правой руке.</p> <p>Выполнять каждое упражнение по 10 повторении.</p> |
|--|--|--|--|

Список литературы

1. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land». – 1994. – 310с.
2. Клещев В.Н. Теория и методика кикбоксинга: Учебное пособие. – М.: Гойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. - 134 с. ЦОЛИФК, 2006. – С.109-115
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.
5. Щитов, В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих [Текст] / В.К. Щитов. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с.
6. Яценко, М.И. Нетрадиционные методы обучения технике атакующих действий юных кикбоксеров [Текст] / М.И.Яценко. - ВНИИФКС. М., 2000. - 23 с.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201505451

Документ о квалификации

Регистрационный номер

14351-ПК

Город

Краснодар

Дата выдачи

26.06.2023

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Плотников
Виктор
Викторович**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе

**«Инновационные методики организации
тренировочного процесса
в избранном виде спорта «Кикбоксинг»**

с 13.06.2023 г. по 26.06.2023 г.

в объеме

72 часа



М.П.

Руководитель

Секретарь

О.Л. Шутов

Д.Р. Могильная