

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 3 от 14.05.2021



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга»

Срок реализации 9 месяцев.
Возраст занимающихся 8-18 лет.

Автор составитель:
Бырканова Н.П., методист МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Жбанов А.С., тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г.Североморск «ДЮСШ № 3»

г.Североморск
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план обучения	8
1.1. Содержание программы	8
1.2. Условия реализации программы	10
2. Общая физическая подготовка	15
3. Подвижные игры	17
4. Слова, употребляемые в международной системе боевых видов спорта	24
5. Техническая подготовка (кикбоксинг)	25
6. Примерная схема комплекса утренней гимнастики	27
7. Коррекция осанки	28
8. Экипировка кикбоксера	29
9. Научно-методические рекомендации	30
10. Список литературы	32

Пояснительная записка

Кикбоксинг - современное боевое искусство, синтез кулачной техники европейского бокса и техники ударов ногами, заимствованной у восточных единоборств и объединивший многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Восточная гибкость и точность ударов ног, сопровождаемая напористостью европейской кулачной техники, дают отличный результат и делают кикбоксинг универсальной и эффективной системой боевых искусств.

Занятия кикбоксингом воспитывают волевые качества, способствуют развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ. Упражнения благотворно влияют на эмоциональное состояние, помогают снимать стресс, нервное напряжение, способствуют развитию чувства уверенности в себе, своих силах, воспитывают выдержку и самодисциплину.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга» (далее ОФП с элементами кикбоксинга) определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её освоении создаются необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статьи 2, 12, 28, 75;
2. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. Постановление Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);
6. Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020г. №38-РП;
7. Правила персонифицированного финансирования Мурманской области, утвержденные приказом министерства образования науки Мурманской области от 19.03.2020г. №462.

Содержание программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами кикбоксинга» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков, физической

подготовленности и способностей учащихся. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке детей младшего школьного возраста. В программе наибольшее количество часов отводится на:

-общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, позвоночник и направленные на постепенное развитие силы;

-упражнения по специальной физической подготовке, направленные на развитие координации, гибкости, развитие силы мышц туловища, развитие мышц рук (цепкости силы рук).

Значительное место в программе отводится изучению простейших основных (базовых) элементов кикбоксинга (технические элементы): стойки, ударов, изучение базовых "дорожек", где движения конечностей сочетаются с перемещениями тела.

Программа «ОФП с элементами кикбоксинга» разработана на основе:

1. Программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г) и А.П. Матвеева, Т.В. Петровой, 2006г; (для 1-4 классов).[10]
2. Примерной программы по кикбоксингу для ДЮСШ и СДЮШОР (допущена Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, 2004 год).
3. Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (Министерство спорта РФ, приказ № 1062 от 24.12.2014г.).
4. Методической и специальной литературы по контактным видам единоборств (рукопашному бою, кикбоксингу, боксу).
5. Личного профессионального опыта педагога, имеющего многолетний опыт в контактных видах спорта.

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий с элементами кикбоксинга.

Задачи:

Предметные

Познакомить:

- с историей развития кикбоксинга;
- с профилактикой травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- с правилами:
 - гигиеническими;
 - проведения закаливающих процедур;
 - составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
 - поведения в спортивном зале.

Научить:

- выполнять:
 - комплекс упражнений для утренней гимнастики;
 - закаливающие водные процедуры;
 - задания по словесной инструкции педагога;
 - простейшие основные (базовые) элементы кикбоксинга;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах;

- простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

Метапредметные

Развивать:

- физические качества;
- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений.

Оздоровительные

Способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Личностные

Воспитывать:

- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Адресат программы – обучающиеся желающие заниматься кикбоксингом, имеющие письменное разрешение от врача (медицинская справка).

Возраст учащихся- 8-18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 9 месяцев (39 недель), 117 часов.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек.

Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Режим занятий– 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.) в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы.

Язык обучения: русский.

Форма обучения – очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные

По окончании обучения учащиеся будут:

иметь представления о (об):

- истории развития кикбоксинга;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих, акробатических.

Познакомятся

с понятиями:

«строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка»;

с терминами:

- общие термины;
- обозначающие движения;
- обозначающие части тела.

Знать:

- понятия ;
- терминологию;
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви; правила личной гигиены;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях, правила работы с инвентарем;
- правила выполнения перекатов, кувырков, падений;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- правила проведения подвижных и спортивных игр;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы.

Уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики;
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
 - на формирование осанки:
- основные (базовые) элементы кикбоксинга ;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом);
- в подвижных и спортивных играх;
 - уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
 - соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

Метапредметные результаты

- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать доброжелательные отношения со сверстниками для решения творческих задач (показательные выступления и пр.);
- умение высказать и отстаивать собственную позицию и мнение, учет мнения других;

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формы диагностики результатов обучения:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- контроль.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления.

1. Учебный план обучения

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		
2.	История развития кикбоксинга.	4	4	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание.	4	4	-	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка.	34	4	30	наблюдение
5.1.	Строевые упражнения.	6	1	5	
5.2.	Общеразвивающие упражнения.	16	1	15	
5.3.	Гимнастика с элементами акробатики.	9	1	8	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	3	1	2	
6.	Специальная физическая подготовка	19	2	17	
7.	Техническая подготовка	10	2	8	наблюдение
8.	Подвижные игры.	40	4	36	
9.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	117	26	91	

В начале каждого занятия 10 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку общефизических упражнений с элементами кикбоксинга.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

1.1 Содержание программы.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре;
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Знакомство с понятием: «кикбоксинг».

Спортивная одежда спортсмена.

Тема № 2. История развития кикбоксинга в России.

Теория – 4 час.

История развития кикбоксинга в России.

Создание Федераций по кикбоксингу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание.

Теория – 4 час.

Роль закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 час.

Понятие «общая физическая подготовка» (далее ОФП). Задачи ОФП. Роль ОФП в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья.

Практика- 30 час.

1. Контрольный срез нормативов по ОФП.
2. Разучивание строевых упражнений. Ходьба и бег с различным характером выполнения движений. Повороты на месте кругом, ходьба противходом и по диагонали.
3. Разучивание общеразвивающих упражнений: для рук, ног, прыжковых упражнений.
4. Разучивание акробатических упражнений: перекаты в сторону из упора, упражнения «кувырок вперед», перекаты на спине вперед и назад.
5. Разучивание упражнения для формирования осанки.
6. Разучивание и выполнение круговых и асимметричных движений руками.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 час.

Понятие «специальная физическая подготовка» (далее СФП). Задачи СФП. Взаимосвязь ОФП и СФП.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и ритм дыхания.

Практика- 17 часов.

1. Контрольный срез нормативов по ОФП.
2. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс, подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку.
3. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
4. Разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости.
5. Разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости:
 - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
 - упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
 - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Теория – 2 час.

Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка, передвижения, перемещения.

Значение дыхания для успешного освоения техник. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.

Практика – 8 час.

Разучивание и выполнение базовой техники: боевой стойки, перемещений, передвижений.

Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках.

Разучивание и выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

Разучивание и выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Тема № 8. Подвижные игры.

Теория – 4 час.

Правила проведения подвижных игр.

Практика – 36 час.

Игры для совершенствования координации, точности движений: «Подвижная цель», «Перекасти-поле» и др.

Игры для развития выносливости: «Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.

Игры для совершенствования способности поддерживать равновесие: «Бой петухов», «Борьба на бревне» и др.

Игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки, игры с включением навыков кикбоксинга: «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

1.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале для занятий по ОФП и СФП.

2. Перечень основного снаряжения:

- | | | |
|----------------------|------------------|------------------------|
| - настенные зеркала; | - гантели; | - тренировочные лапы; |
| - боксерские мешки; | - турник; | - боксерские бинты; |
| - боксерская груша; | - брусья; | - боксерские капы; |
| - настенные подушки; | - скакалки; | - спортивные перчатки; |
| - груша на растяжке; | - набивные мячи; | - шлемы; |
| | - арабские мячи; | |

Наглядно-методический материал:

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий высшее или среднее физкультурное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями по кикбоксингу.

Методическое обеспечение программы.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации - заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях, открытых уроках.

Методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

По мере роста уровня подготовленности обучающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные:

1. Показ упражнения (приема) - осуществляет сам преподаватель; показ кино-, фото- видеоматериалы и др.
2. Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники.;
 - развитие двигательных способностей.

Приемы обучения:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на:

- непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы);
- интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно – поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам кикбоксинга. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Диагностика образовательного процесса.

1. Контроль

Применяются следующие виды контроля:

Предварительный - осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень физической подготовки обучающихся (сдача контрольных нормативов (Приложение 1)).

Она важна для того, чтобы определить изменение показателей за определенный период времени.

Текущий - текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса).

Итоговый - проводится в конце учебного года в форме:

-сдача контрольных нормативов по ОФП .

-сдача контрольных нормативов по СФП .

2. Система оценки и фиксирования образовательных результатов (сфера ЗУН)

Способы проверки результатов:

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование).

2. Устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).

3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).

4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

I Образовательные результаты

Используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» (ниже 50%) – отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«средний уровень» (79-50 %) – содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«высокий уровень» (80-100 %) – демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий» (ниже 50%) – обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; допускает ошибки в медленном темпе, не может разобраться в движении и при объяснении как оно выполняется допускает ошибки;

«средний» (79-50%) – при выполнении движений или отдельных его элементов допустил не более двух незначительных ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;

«высокий» (80-100%) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимся; уверенно выполняет учебный норматив.

II Уровень физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

«низкий»(ниже 50%) – сходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту;

«средний»(79-50%)-исходный показатель соответствует выше среднего уровня подготовленности и достаточному темпу прироста;

«высокий» (80-100%) – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки, высокому приросту в показателях физической подготовленности за определенный период.

2. Общая физическая подготовка

1.Общеразвивающие упражнения

1.Гимнастика и акробатические упражнения.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

2.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов:

для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно;

для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром;

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Упражнения с предметами:

с мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

с отягощениями (гантели): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, через различные препятствия.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствия, ходьба приставными шагами, приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90, 180 градусов, опускание в упор стоя на колене. Равновесие («ласточка», «наблюдение луны», «карусель»).

Акробатика: группировки, перекаты в группировке - из упора сидя, стоя на коленях, кувырок вперед, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения, лежа на спине «мост», кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат).

Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания).

3. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

II. Корригирующая гимнастика.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение лёжа, как исключаящее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа, в исходном положении сидя, а затем стоя.

Упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами, на координацию движений, равновесия, подвижность позвоночника. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы). Упражнения на чередования напряжения и расслабления. Дыхательная гимнастика по системе Б.Толкачёва.

III. Лёгкая атлетика.

Одно из главных мест в физическом развитии занимают естественные виды движений, такие, как бег и прыжки. Данные упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых и выносливости.

Бег: обычный, с изменениями направления движения, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боком, челночный бег, эстафеты и игры с бегом, ускорения, равномерный медленный бег до 10-15 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах, в длину с места, с разбега, выпрыгивания на месте из приседа, из полуприседа, тройной, пятерной, многоскоки, перепрыгивание предметов и через них, в глубину, с хлопками в ладоши во время полета, эстафеты и игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 4 – 6 м. по горизонтальной линии, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние, на дальность отскока о пол и от стены; большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 6 до 8 м., двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м. по медленно катящему большому мячу, в баскетбольное кольцо.

Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

3. Подвижные игры.

Направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей, а также скорости реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий.

Игры для развития быстроты

Быстрота простой реакции развивается с помощью игр в которых необходимо реагировать известным движением (заранее обусловленным) на заранее определенный сигнал. («Эстафеты», «Перетягивание через черту» и т.д.)

Игры, развивающие *быстроту реакции выбора* заключаются в реагировании определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен («Вызов номеров», «Стороны света» и т.д.)

Реакция на движущийся объект развивается в играх, направленных на умение реагировать на действия соперника («Пятнашки», «Гладиаторы», «Борьба за ленточку» и т.д.)

Быстрота отдельного движения более эффективно развивается в играх, направленных на умение решать двигательную задачу («Проведи прием», «Вызов номеров» и других, в которых успешное решение двигательной задачи зависит от быстроты одиночного движения: удара, прыжка и т.д.)

Игры для развития резкости.

Резкость развивают игры с ударными движениями, бросками, приемами и другими двигательными действиями, требующими применения максимальной скорости в движениях («Проведи прием». Игры на разбивание предметов: «Подвижная цель» и др.)

Игры для развития силовых способностей

Для развития силовых способностей статического характера применяются игры с удержанием в различных стойках веса собственного тела или веса тела партнера, требующие значительного изометрического мышечного напряжения («Игры на выбывание» с удержанием своего тела в различных стойках).

Развитию динамической силы способствуют игры с силовым напряжением динамического характера («Перетягивание через черту», «Перетягивание захватом в замок», «Бой быков», «Сильная шея» и др.).

Для развития скоростно-силовых способностей подходят игры, в которых результат зависит как от проявления силы, так и от скорости движений («Сильная хватка», «Акробаты», «Прыгуны и ползуны», «Перекасти поле» и др., подробнее см. классификацию по преимущественному проявлению скоростно-силовых качеств).

Игры для развития выносливости

Заключаются в необходимости длительно выполнять работу без снижения интенсивности. Для этого подходят игры, требующие многократного повторения упражнений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанные со значительной затратой сил («Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.). Игры с элементами единоборств преимущественно развивают специальную анаэробную или анаэробно-аэробную выносливость, т.к. требуют максимального напряжения в кратковременный период. Это имеет особое значение в спортивных поединках продолжающихся не более 2-х минут.

Игры на развитие гибкости

Развитию гибкости способствуют игры требующие выполнения упражнений с большой амплитудой («Мостик и кошка», «Акробаты» и др.).

Игры на развитие ловкости

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим («Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами» и др.).

Применяются игры для совершенствования координации, точности движений («Подвижная цель», «Перекасти-поле» и др.); для совершенствования способности поддерживать равновесие («Бой петухов», «Борьба на бревне», «Халбас Харата» и др.). Кроме того необходимо использовать игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки. К этой группе можно отнести коллективные подвижные игры и игры с непосредственным включением навыков единоборств («Шаолиньский коридор», «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.)

1. «Бег раков»

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками на пол позади себя. По сигналу устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание тазом пола во время передвижения снимается очко из тех десяти очков, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. Два поощрительных очка получает команда, закончившая первой, и одно очко – пришедшая к финишу второй.

2. «Вышибалы»

Вариант 1. Игру можно проводить на площадке. В этом случае имеются 2 линии нападения, которые образуют коридор (6 метров). Если количество играющих небольшое, коридор можно сделать между средней линией и линией нападения (ширина 3 м).

Играющие располагаются в коридоре, выходить за ограничительные линии которого им запрещено. Выбираются 2 водящих, которые находятся по обе стороны коридора, держа в руках мяч. Водящим заходить в коридор запрещено. Задача водящих – попасть мячом в играющих, находящихся в коридоре.

У каждого игрока имеются 3 «жизни». Если водящий попадает мячом в игрока, то у него остается на 1 «жизнь» меньше и так далее. Игроки, у которых «жизни» закончились, выходят из игры (или выполняют определенное задание, например, 20 отжиманий, и продолжают игру с самого начала).

Победителями считаются игроки, ни разу не вышедшие из игры и имеющие наибольшее количество жизней.

3. Игра с касаниями.

Задачи: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции, выработать навыки маневрирования.

Игроки располагаются друг против друга на расстоянии 1-2 м. Учитель дает задание: находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Игра начинается по сигналу учителя. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Побеждает тот, кому удалось выполнить большее количество касаний. Участники могут выполнять касание одной или двумя руками, а также ногами.

4. Импровизация и подражание.

Участники располагаются по углам какой-либо геометрической фигуры (квадрат, ромб, треугольник и так далее) и, наблюдая в одном направлении за впереди стоящим, повторяют движения лидера, который меняется в соответствии с разворотами.

Тот, кто не видит товарищей, импровизирует, выполняя «бой с тенью»; остальные повторяют. При двигательном действии, выполняемом в другую сторону, при смене воображаемого противника, меняется и лидер. Выигрывает игрок, допустивший меньшее количество ошибок.

5. «Кто быстрее»

1. «Сколопендра». Участники становятся в 2-3 колонны, образуя команды. Первые номера по сигналу принимают и.п. – упор лежа и продвигаются способом «сколопендра» до ограничительной отметки и возвращаются тем же способом назад. Передают эстафету касанием и становятся в конец колонны. Побеждает команда, последний игрок которой первым пересек стартовую линию.

2. «Обезьянка». Правила те же, но участники передвигаются на четвереньках.

3. «Лягушка». Участники передвигаются прыжками, толчком 2 ног.

4. «Бег раков». Участники передвигаются в упоре лежа.

5. Прыжки с зажатыми между ногами различными предметами.

6. Эстафета с передвижением кувырками вперед, назад, через плечо, переворот боком («колесо»), фляк вперед и т.д.

Эстафета с передвижением в стойке с мешочком на голове. В эстафеты можно включать элементы единоборств (удары руками, ногами, боевые связки и т.д.), выполняемые на ограничительной отметке.

6. «Не сойди с ковра»

1). Эта игра без двусторонней борьбы, но требующая от участников внимания и быстроты. Играющие ложатся на спину, ногами к центру ковра, как бы образуя спицы колеса. Все расслабляются и внимательно слушают. По команде учителя «Один» играющие продолжают лежать, «Два» – должны быстро встать «на мост», «Три» – встать в стойку (гунбу, пубу, мабу и т.д.). Тот, кто последним реагирует на поданную команду, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный и быстрый. Согласно правилам выходит из игры и тот, кто выполнит неверное движение.

2) Кроме этих элементов учащиеся могут выполнять различные, заранее обусловленные, элементы.

7. «Прыгуны и ползуны»

Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов.

Учитель дает визуальный сигнал. Если он поставил руки в стороны, 1-е номера становятся в положение «ноги врозь», а 2-е номера проползают у них под ногами. Если же ведущий поднял руки вверх, 2-е номера останавливаются и принимают положение упора стоя, согнувшись, с опорой рук на колени, а 1-е номера перепрыгивают через них с опорой на спину, толкаясь двумя ногами («чехарда»). Можно условиться еще о двух сигналах, по которым 1-е номера проползают между ног 2-х номеров, а игроки, имеющие 2-е номера, перепрыгивают через игроков с 1-ми номерами.

8. «Акробаты»

Состязание проходит в количестве повторов упражнений за 20 или 30 сек.

между двумя парами. Первый номер ложится на ковер лицом вниз, руки на уровне головы, а его партнер стоит справа. По сигналу лежащий отжимается и выгибает спину, а 2-й игрок подлезает

под него и встает на ноги. После этого 1-й номер снова ложится, а партнер быстро перепрыгивает через него на правую сторону и повторяет упражнение.

Второй вариант сложнее. Он отличается тем, что 1-й номер ложится на спину и делает мост, после чего партнер подлезает под него, обегает стоящего на мосту справа и снова подлезает под мост.

При повторном проведении игры игроки в парах могут поменяться ролями. Победа присуждается за быстроту и четкость в выполнении упражнений.

9. «Бой быков»

Правила игры: соперники стоят на четвереньках, упираясь головой или плечом один в другого. По команде судьи они пытаются вытолкнуть противника за контрольную линию. Играют преимущественно мальчики и юноши.

10. «Бой кенгуру»

Участники находятся в парах друг перед другом с зажатыми между коленями кубиками.

Задача: вывести из равновесия соперника, с тем чтобы у него выпал кубик.

11. «Бой петухов»

На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги около круга (одна против другой). Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на 1-й ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает «петух», который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают убирать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

12. Борьба в квадратах

Чертят три квадрата: размер первого – 3х3 м, второго – 2х2 м, третьего – 1х1 м. Расстояние между квадратами – 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу участники становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину и стараются плечом вытолкнуть друг друга за очерченные пределы. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3 очка, в третьем – 2. В 4-м – одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении «вольно».

Если позволяют условия зала, можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно 8-12 человек.

13. «Борьба всадников»

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу учителя начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с «коня», оставаясь при этом «в седле». «Кони» участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба «всадника» выбиты «из седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. В ходе игры на одного «всадника» могут нападать два-три «всадника» противника.

Игра заканчивается, когда одна команда лишается всех «всадников». Ей засчитывается поражение. При повторении игры «кони» и «всадники» меняются ролями.

Можно провести перетягивание «всадниками» каната.

14. Борьба за палку

1) Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого – снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

2) Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

3) Вариант игры заключается в том, чтобы, не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты). В дальнейшем используются посохи.

4) Вариант борьбы – с мячом.

15. Борьба на бревне

Участники (двое) становятся на гимнастическую скамейку. Задача: столкнуть соперника со скамейки. Проигравшим считается игрок, коснувшийся поверхности вне скамейки любой частью тела.

Второй вариант тот же, но с шестом.

23. Борьба на кушаках

Двое игроков подпоясываются крепкими кушаками, берут друг друга за них руками. Задача игроков – уложить соперника на землю, не отрывая рук от его кушака. Разрешаются подсечки ногами.

16. «Выбей опору»

Задача: находясь в упоре на руках, вывести противника из равновесия, стараясь выбить из-под него опору, т.е. ударом своей руки заставить соперника коснуться ковра грудью или животом. Касание коленом запрещено: игрок проигрывает.

17. Выталкивание на одной ноге

Игроки, положив руки на плечи, прыгают на одной ноге.

Чтобы победить соперника, нужно вытолкнуть его за пределы круга, заставив коснуться согнутой ногой ковра или с помощью подсечки заставить опуститься на колени.

18. «Возьми свою ленту»

Две равные команды по 6-8 человек выстраиваются друг против друга с разных сторон ковра. За спиной одной из команд на гимнастическую стенку игроки другой команды вешают свои ленты. По сигналу команда, стоящая лицом к гимнастической стенке, продвигается вперед. Ее игроки стараются прорваться к стенке, чтобы взять свои ленты. Защитники, применяя различные приемы, блокируют игроков другой команды, обороняют подступы к стенке, стараясь продержаться 2 мин. После этого игра останавливается, и другая команда вешает на стенку свои ленты. Выигрывает команда, сумевшая за время игры взять и перенести за среднюю линию большее количество своих лент. Правилами разрешается участнику обороны атаковать любого игрока другой команды. Это относится и к нападающей команде. Можно брать со стены только свою ленту.

19. «Проведи прием»

Команды рассчитываются по порядку и выстраиваются на одном конце ковра. На другой конец ковра от каждой команды выходят первые номера. По общему сигналу вторые номера

устремляются вперед и, добежав до своего игрока, берутся с ним в соответствующий захват. Первый номер проводит заранее обусловленный прием (например, бросок через бедро или через спину), после чего бежит к своей колонне, касаясь плеча третьего номера. Тот выбегает вперед, и теперь уже второй номер проводит установленный прием. Также можно включать короткие связки из различных элементов, а для более подготовленных – выполнение заранее не обусловленных приемов с ограничением во времени или количестве элементов.

Учитель оценивает не только быстроту окончания командой эстафеты, но и технику выполнения приемов (по балльной системе), после чего объявляет команду-победительницу и лучших борцов.

20. «Сильная хватка»

1) Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

2) Другой вариант – играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком состоянии 5 секунд.

21. Шаолинский коридор

Участники образуют коридор шириной 1-4 метра, становясь в 2 шеренги лицом друг против друга (параллельно или в форме клина).

Первый участник одной из шеренг выходит из шеренги и становится лицом в «коридор». Его задача заключается в защитных и контратакующих действиях по отношению к стоящим в шеренгах. Водящий, проходя через «коридор», по очереди проводит кратковременный условный поединок с каждым из участников, при этом передвигается зигзагообразно от одной шеренги к другой. После прохождения «коридора» участник становится в конец той шеренги, из которой вышел. Далее выходит участник из противоположной шеренги и т.д., пока все участники не пройдут «коридор».

Нападение может производиться со стороны водящего или, наоборот, из шеренги, а также произвольно с обеих сторон. Поединок может производиться с использованием заранее обусловленных технических элементов. Исключение – болевые приемы и запрещенные удары.

4. Слова, употребляемые в международной системе боевых видов спорта

Удары руками (английские термины): Команды во время поединка

- панч – прямойфайт – начало поединка
- хук – короткий боковойстоп – прекратить действия
- кросс – средний боковойтайм – остановить время
- свинг – длинный боковойбрэк - разойтись
- апперкот – удар снизу ВВЕРХ
- джеб – прямой удар

Удары ногами:

- техника ног – фронт кик – прямой удар
- сайд кик – удар ребром стопы
- хук кик – боковой удар
- раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов
- раунд – кик – круговой удар ногой
- хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов
- крисент кик – полукруговой удар
- экс кик – рубящий удар
- джампинг кик – удар в прыжке
- футсвипис – подсечка
- лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

5. Техническая подготовка (кикбоксинг)

1. Обучение основным стойкам

- Высокая выпрямленная
- Низкая
- Открытая
- Закрытая

2. Обучение способам перемещения.

- Изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.; назад обычным шагом,
- Бегом,
- Сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки,
- Создания стартового положения для ударов ногами,
- Повороты и развороты на одной и двух ногах.

3. Обучение способам передвижения.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах.

4. Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности

Для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение:

- опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему,
- растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение,
- разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке,
- положение ног (одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой),
- ось вращения (нога и одноименное плечо) - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения.

Удары

- Легкие:
 - быстрые,
 - точные,
 - мешающие,
 - сбивающие, ложные,
 - закрывающие глаза противника и т.д.
- Средней силы
- Сильные:
 - Тыльной стороной кисти (**бэкфист**).
 - Прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (**джеб**). Прямой удар дальней от противника рукой (**панч**)
 - Боковой удар левой в голову (**хук**).
 - Удар снизу левой (правой) (**апперкот**)
 - Раскручивающийся удар правой рукой (**бэкфист**)

5. Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности

Удары ногами

- Прямой удар ногой (**фронт кик**)
- Боковой удар ногой (**сайд кик**)
- Полукруговой удар ногой (**раундхаус кик**) (удар может наноситься в голову, туловище, бедро классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (**лоу-кик**)).
- Обратный круговой удар ногой (**хук кик**)
- Задний прямой удар ногой (**бэк кик**)
- Ударное движение в прыжке.
- Рубящий удар ногой (**экс кик**)
- Удары в прыжке ногами (**джампинг кик**)

6. Обучение технике защиты

Защита руками:

- блоки (представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью);
- защита подставкой (данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз);
- контрудар (встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее).

Защита за счет движений туловищем относят:

- уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;
- отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);
- нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону мод бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

Защита с помощью ног относят:

- шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию,
- уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства.

Комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит.

Глухая защита (при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук).

Глухая защита может быть:

- горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной.

Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т. д.), что усиливает ее защитные свойства.

6. Примерная схема комплекса утренней гимнастики:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед в стороны);
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе потянуться, поднимая руки вверх и немного прогибая спину и на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. И.П. стоя около стены на расстоянии полутора шагов, лицом к ней. На выдохе выполнять наклоны вперед, вытягивая руки и стараясь коснуться стены, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять наклоны вперед, стараясь по возможности коснуться пальцами или ладонями пола, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 – 8 раз, темп спокойный.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять мах ногой и делать под ней хлопок руками, на вдохе в исходное положение. Делать 1 – 2 – 3 сек. паузу и выполнять мах другой ногой. Темп спокойный. Повторить 5 – 10 раз каждой ногой.
5. И.П. ноги на ширине плеч, одна рука вверх, пальцы сжаты в кулак. Выполнять смену рук, дыхание спокойное. Повторить 10 раз.
6. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе и на спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперед, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. И.П. лежа на коврике лицом вниз, ладони под подбородком. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Дыхание спокойное, повторить 4 – 6 – 8 раз.
8. И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе выполнять сгибание ног и притягивание бедер к животу, не отрывая затылок и таз от пола. На вдохе в исходное положение. Темп медленный. Повторить 2 – 4 – 6 раз.
9. Выполнение разнообразных прыжков, в том числе через предмет высотой до 5 – 10 см. Дыхание не задерживать. Сделать около 30 прыжков.
10. Спокойная ходьба 2 – 3 минуты.

7. Коррекция осанки

Этапы формирования навыка правильной осанки как двигательного стереотипа:

1. Изучение осанки по элементам.;
2. Устранение излишнего мышечного напряжения, скованности.
3. Запоминание правильной осанки при сохранении контроля сознания, т. е. образование "двигательного стереотипа".
4. Ощущение "чувства осанки", т. е. умение восстанавливать правильную осанку в любых условиях у зеркала, тренирующая зрительную афферентную систему, передающую импульсы от мышц к нервному центру, — это повороты на 360° с удержанием правильной осанки.
5. Упражнения у вертикальной плоскости, с целью задействовать тактильную, т. е. чувствительную и кинестетическую, ведающую распределением центра тяжести мышц, — афферентную систему.
6. Удержание на голове различных предметов, великолепно развивающее проприочувствительность мышц и сухожилий шеи путем сокращения или растяжения мышц.
7. Сочетание лечебной физкультуры с мануальной терапией, массажем и психотренингом.
8. Коррекция позвоночника с последующим "лечением положением".
9. Передвижение по бревну, рейке, балансирование с целью тренировки вестибулярного аппарата, мозжечка, выработки кинестатической чувствительности, проприочувствительности мышц шеи, туловища, конечностей.
10. Воспроизведение осанки по словесному объяснению (вторая сигнальная система. Воспроизведение правильной осанки "по памяти" (суставное чувство).

8. Экипировка кикбоксера

К экипировке кикбоксера относят перчатки, шлем, протектор для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти передне-боковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» - локоть противника, колено и т.д.).

Перчатки в кикбоксинге применяются боевые и тренировочные. Боевые перчатки веса, определенного правилами соревнований для спортсменов данной весовой категории, применяют в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнером.

Тренировочные перчатки различают двух видов: для работы с партнером (они могут быть утяжеленные, веса заведомо больше того, который допускается при проведении соревновательных боев) и перчатки значительно меньших веса и размеров, чем боевые, применяемые для работы на снарядах.

Щитки, надеваемые кикбоксером, должны быть мягкими, без жестких составляющих (пластик и т.д.). Они должны надежно защищать особо чувствительные места - голени - от возможных ушибов. В ряде дисциплин кикбоксинга (бои по правилам лоу-кик, тайского бокса) разрешено выступать без щитков. Однако для тренировочных поединков наличие щитков во всех случаях желательно.

Необходимым элементом экипировки кикбоксера являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства.

Бои в режиме полного контакта проводятся в специальных штанах, аналогичных тем, что применяются в соревнованиях по лайт- и семи-контакту, однако здесь спортсмены выступают без маек, с голым торсом.

В соревнованиях по правилам лоу-кик и в режиме тайского бокса спортсмены выступают с голым торсом, в спортивных шортах (трусах) и могут не надевать щитков на голени и защитной обуви для ног (футы).

9. Научно-методические рекомендации

Главная проблема, с которой сталкиваются специалисты при разработке методики обучения - как обеспечить одновременное эффективное обучение различным по своей координационной сложности и режимам мышечных усилий движениям, составляющим основу техники единоборств.

До недавнего времени существовало два основных направления в методике обучения спортсменов технике и тактике:

- 1) рекомендовалось обучать спортсменов и ударной и борцовской технике равномерно по каждой из составляющих либо в рамках одного занятия, либо чередуя занятия;
- 2) рекомендовалось обучать спортсменов сначала одной составляющей (ударной либо борцовской технике), по мере завершения изучения которой переходить к другому разделу.

Учеными установлена большая эффективность построения тренировочного процесса с использованием последовательного чередования микроциклов с применением концентрированных нагрузок одной преимущественной направленности по сравнению с комплексной подготовкой.

Главная особенность разработанной методики заложена в содержании мезоциклов и некоторых микроциклов. В рамках одного микроцикла рекомендуется сосредоточить усилия на формирование умений и навыков в каком-то одном компоненте, лишь повторяя и совершенствуя элементы другого компонента в рамках вводной (заключительной) части занятия. Таким образом, становление «ударного» и «борцовского» компонентов технической подготовки должно идти:

- а) одновременно в рамках мезоцикла с различным объемом в рамках отдельных микроциклов;
- б) последовательно и чередуясь в микроциклах с преимущественным акцентом на формирование либо навыков ударных технических действий либо бросков и приемов в партере.

Дальнейшее совершенствование умений и навыков рекомендуется проводить в форме наработки цельных комбинаций подготовительных и атакующих действий как отдельных частей, входящих в состав поединка.

Можно разделить содержание обучения на этапе начальной подготовки на три больших этапа, каждый из которых заканчивается контрольными тестами и соревнованиями различного уровня.

На I (подготовительном) этапе должно происходить ознакомление с базовыми техническими действиями в стойке и партере, с играми и игровыми заданиями, изучаться и совершенствоваться подготовительные и подводящие упражнения, создаваться представление об особенностях комплексных единоборств. На этапе начального обучения игровой метод имеет особое значение, т.к. в игре наиболее полно мобилизуются все психические силы детей, они получают полную свободу самовыражения и проходят «школу индивидуальности».

На II (основном) этапе расширяются границы применения изученной техники, происходит ее детализирование. Основными задачами II этапа являются: освоение ранее изученных технических действий на уровне двигательного навыка; изучение и отработка контратак; изучение и отработка комбинаций; отработка комбинаций ударов и бросков с последующим переходом на болевой прием.

Ко II этапу обучения обучающимися уже накоплен достаточный двигательный опыт, обусловленный изученными на I этапе базовыми движениями, их сочетаниями, базовыми ударами и бросками, базовыми разминочным и технико-силовыми комплексами, базовыми играми. Поэтому выполнение новых технических действий воспринимается не как нечто

совершенно новое, а как уже знакомое, но с уточнениями и детализированием некоторых элементов. Техника действий уточняется по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых, совершенствуется ритм действий и слитность выполнения движений, углубляется понимание закономерностей движений изучаемых приемов.

На III (заключительном) этапе изученные технико-тактические действия закрепляются в виде навыка и вместе с тем приспособляются к различным изменениям внешних условий, к «сбивающим» факторам. Внимание обучающимся на III этапе должно быть сосредоточено на своевременности действий, взаиморасположении бойцов в схватке и нахождении путей решения тактических задач как способов применения изученных технических действий.

На III этапе обучения производится адаптация изученных технических действий к ситуациям и взаимодействиям, свойственным реальной схватке. С этой целью ученикам предлагается отрабатывать каждое действие в различных динамических ситуациях поединка (обусловленный спарринг). Целесообразно использовать при обучении главную идею проблемного обучения - не предлагать знаний и решений в готовом виде, а, поставив задачу, побуждать учеников к самостоятельному их поиску. Предпосылкой этому являются особенности спортивных единоборств, которые заключаются в том, что технические действия проводят в условиях активного противодействия соперника, а техника приемов и тактика тесно взаимосвязаны, техника выступает как способ выполнения приемов, комбинаций, а тактика определяет способы применения технических действий.

10. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром в 2006 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В.;
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 1999.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1999.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации. - ТП ФК, 1998, № 10.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1990.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1989.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1995.
8. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М: ФиС, 1997.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1995.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1998.
11. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1998.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1990.
13. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1998.
14. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1994.
15. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1991.
16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. - М.: Академия, 2002.
17. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996.
18. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1996.
19. Зимкин Н. Л. Физиология человека. - М.: ФиС, 1999.
20. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев, книга-Сервис, 1995.
21. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002.
22. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2005.
23. Малори Д. Перрека Дж. Кикбоксинг. Австрия: АСТ Астрель, 2004.
24. Атилов А.А., Глебов Г.И. Кик Боксинг Лоу-кик. – М.: Феникс, 2002.
25. О Лири, Атилов А. Боевой кикбоксинг. – М.: Феникс, 2004.
26. В.Щитов Современный кикбоксинг. - М.: Фаир-пресс, 2004.
27. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика. - М.: Фаир-пресс, 2002.

28. Интернет- источники: fkr.ru/history.html; vseedinoborstva.ru/kikboxing/normativi.html; kikboxing/kikboxingtech; mfight.ru/viewlibrary

Список литературы для учащихся

1. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
2. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
3. Каштанов Юрий История России.- М, Терра, 1998
4. В.Щитов Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.
5. Рубайлов В.Д., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих: практическое руководство. - М.: Феникс, 2005.
6. сайты: www.fkr.ruwww.kickbox.ruwww.kick-boxing.spb.ru