

Сазонова
Мария
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Сазонова
Мария Васильевна
Дата: 2021.11.30
16:57:02 +04'00'

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Программа разработана:
Шараповой Лилией Фердинантовной,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория
Садриевым Илдусом Харисовичем,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	17
2.5 Методические материалы.....	21
2.6 Список литературы.....	23
Приложение.....	27

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности**. Дополнительная общеразвивающая программа **«Кикбоксинг»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся 10-13 лет.

Дополнительность общеобразовательной программы к урокам физической культуры , имеет профориентационный компонент.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))"
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность программы.

Организация и введение данного вида курса в образовательный процесс учреждения дополнительного образования помогает решить задачу привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Кик-боксинг приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Отличительной особенностью программы является:

- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты и ловкости как наиболее важных качеств кикбоксёра;
- постепенность нарастания нагрузки и распределение учебного материала по степени его трудности;
- перерывы между общеразвивающими упражнениями более частые и более короткие;
- занятия эмоционально насыщенные.

Новизна данной программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у детей, и в том, в образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. В программу введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на все мышечные группы. Описаны индивидуальные особенности обучающихся.

Инновационность программы заключается в применении новых технологий: стретчинг (растяжка), crossfit (круговая тренировка без отдыха).

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 10 -13 лет.

10-13 лет - обучающиеся получили необходимые знания, умения, навыки на занятиях по ОФП. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана: 1 год обучения - на 144

часа в год, необходимых для освоения программы.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 72 занятия (теории и практики).

Основной формой обучения юных кик-боксёров являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Подготовка обучающихся предусматривает участие их в 2-3 соревнованиях по ОФП в год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут- занятие, 15 мин – перерыв, 45 минут- занятие, 15 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки.

Уровень программы стартовый.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- дать основные знания о здоровом образе жизни;
- ознакомить с историей развития кик-боксинга в России и в нашем регионе;
- ознакомить с основными направлениями и разделами кик-боксинга (поинт, лайт, фул, фул с лоу, К-1 и сольные композиции);
- ознакомить с правилами использования оборудования и инвентаря;
- ознакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;

- ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий ;
- обучить проводить разминку;
- обучить простым тактическим действиям в подвижных играх;

Развивающие:

- развить основные физические качества:быстроту,силу,выносливость, ловкость,гибкость;
- формировать навыки применение полученных знаний и умений для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

Воспитательные:

- развить интерес заботы о своём здоровье;
- воспитать качество трудолюбия;
- воспитать волевые качества (целеустремлённость, настойчивость и упорство, смелость и решительность, выдержка, терпение и самообладание, самостоятельность и инициативность).

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик	
1.	Раздел 1. Введение.Теоретическая подготовка 6 часов				
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике	1	1		Опрос, текущий контроль.
1.2.	Тема 1.2. История развития кик-боксинга в России и в нашем регионе.Основные направления	1	1		
1.3.	Тема 1.3. Диагностика входная	4		4	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка 134 часов				
2.1.	Тема 2.1. Подготовительные упражнения	10	2	8	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
2.2.	Тема 2.2. Сила	14	2	12	
2.3.	Тема 2.3. Быстрота	35	2	33	
2.4.	Тема 2.4. Гибкость	30	2	28	
2.5.	Тема 2.5. Ловкость	15	2	13	
2.6.	Тема 2.6. Выносливость	14	2	12	
2.7.	Тема 2.7. Восстанавливающие упражнения	10	2	8	
2.8.	Тема 2.8. Соревнования.	6	1	5	
3.	Итоговое занятие (4 часа)				
3.1	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	4		4	Опрос, диагностический
Итого часов:		144 часа			

Содержание учебно-методического плана.

1-ый год обучения

Раздел 1. Введение (2 часов).

Занятия 1

Теория:

Необходимое оборудование,инвентарь и экипировка для занятий по кикбоксингу и правила их использования.Защитная экипировка кикбоксера : шлем,бинты,капа,бандаж,перчатки боксерские, штаны, накладки, футы, перчатки снарядные. Ознакомление обучающихся с кикбоксингом,как видом спорта.Основные направления и разделы в кикбоксинге.Правила безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале, на площадке. Появление кик-боксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях.

Практика: наглядная демонстрация инвентаря и оборудования, тренинг на общение.

Диагностика (4 часа).

Занятия 2-3.

Теория: основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

Практика: сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 4 мин.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (134 часов)

Занятия 4-70.

Теория: понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости,). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Развитие физических качеств – составная часть единого процесса подготовки в кикбоксинге,органично переплетающаяся с технико-тактической подготовкой и развитием психических качеств.

Практика: упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;

- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, мяч баскетбольный, футбольный);
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения на гимнастических снарядах; (см. Приложение 1,2);
- кроссфит.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Раздел 3. Итоговое занятие

Теория: Основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

Практика: сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 4 мин; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча. Опрос о понятии физическая культура и о кикбоксинге, как виде спорта.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знать значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по кик-боксингу;
- историю развития кик-боксинга в России и в нашем регионе;
- разделы кик-боксинга.
- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств обучающихся: быстроты, силы,

выносливости, ловкости и гибкости;

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- развитие трудолюбия;
- развитие волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
I	Введение. (6 часов)							
1				Теоретическ	1	Вводное занятие. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике безопасности	спортзал	Опрос, текущий контроль.
2				Теоретическ	1	История развития кик-боксинга в России.Основные направления и разделы в кикбоксинге.	спортзал	
3-5					4	Входная диагностика	стадион, спортзал стадион, спортзал стадион, спортзал	
II	Общая физическая подготовка. (134 часов)							
6- 17				Комбин. Комбин. Комбин. Комбин. Комбин. Практическ.	10	Подготовительные упражнения	стадион, спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	самостояте льная и практическ ая работа на занятии, соревнован ия.

[illegible]

[illegible]

				Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ.			спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	
85-95				Комбин. Комбин. Комбин Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ. Практическ.	14	Выносливость	спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	
96-102				Комбин. Комбин. Комбин Практическ. Практическ. Практическ. Практическ.	10	Восстанавливающие упражнения	спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	
103-105				Практическ. Практическ. Практическ.	6	Соревнования.	спортзал спортзал спортзал	
III								
106-108				Практическ. Практическ. Практическ.	4	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	стадион, спортзал стадион,	соревнования, итоговый

							спортзал стадион, спортзал	контроль.
Итого						144 часа		

2.2 Условия реализации программы

Условия реализации программы

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- уплотнительные маты 1мх2м (4шт.);
- оборудование (брусья -2шт., перекладины для подтягиваний-4 шт., гимнастические скамейки-2шт, тумба для запрыгиваний-1шт);
- инвентарь (скакалки-15шт., мячи набивные – 15шт., мячи теннисные-20шт., резиновые ленты -3шт., координационная лестница 9м-1шт);
- средства судейства: свисток, секундомер, таймер;
- спортивная одежда и обувь;

2. Научно- методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, регистрации участников соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

3. Информационное обеспечение:

- информационные стенды(результаты выступления на соревнованиях и фотоотчет, входная и выходная диагностика, поздравления, изучаемый материал, ежедневный тренировочный план);
- видеозаписи поединков с соревновательных турниров;

4. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

наличие диплома о профессиональной переподготовке;

прохождение курсов о повышении квалификации;

ежегодное прохождение семинаров повышения уровня квалификации тренерского и судейского состава.

После завершения обучения по программе «Кик-боксинг» обучающиеся могут

продолжить обучение в УлГПУ им. И.Н.Ульянова на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационной физической культуры.

2.3 Формы аттестации

Форма аттестации для раздела 1 «Введение.Теоретическая подготовка»

Тест «Оборудование и инвентарь.Техника безопасности.История развития кикбоксинга в России и в нашем регионе.Основные направления и разделы кикбоксинга».

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Форма аттестации для раздела 2 «Общая физическая подготовка »

Таблица нормативов по диагностике следующих параметров:

- 1.Скоростные качества.**
- 2. Выполнение силовых упражнений.**
- 3. Выносливость**

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

	Ф.И. обучающихся	Входная диагностика										И т о г о	Итоговая диагностика										И т о г о
		скорост- ные каче ства		выполнен ие силовых упражнений		выносливо сть							скор остные качества		выполнение силовых упражнений		вынослив ость						
1	Иванова																						
2	Петров																						
3	Сидоров																						

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

2.4 Оценочные материалы

Вопросы к разделу 1 «Введение. Теоретическая подготовка»:

- необходимое оборудование для занятий в спортзале и правила их использования;
- правила безопасности и поведения на занятиях в спортивном зале, на площадке;
- краткая история развития кик-боксинга в России и в нашем регионе;

- основные направления и разделы в кикбоксинге.

Диагностика к разделу 2 «Общая физическая подготовка» проводится по следующим параметрам:

1.Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег 4х10м;
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (30 раз);
- подтягивание (5раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- бег 4 мин;
- приседание на двух(одной «пистолетик»)ногах (1 минута);
- сгибание и разгибание туловища лежа на спине(пресс);
- прыжки через скакалку (1минута).

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост						+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса						+	+	+	+	+		
3.	Быстрота				+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+		
5.	Сила							+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+
7.	Скоростная сила								+	+		+	+
8.	Динамическая сила									+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+					+	+	+	

*Указан минимальный возраст зачисления в объединение. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения.

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной

группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Таблица № 2

Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга

[illegible]

ног за 30 сек										
Бег 30м										
Бег 100м										
Прыжки через скакалку за 1 мин										
Шпагат (три варианта)										
Вес										
Рост										

2.5 Методические материалы

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств по общей физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

По разделу «Введение. История развития кик-боксинга в России. Основные направления и разделы кикбоксинга» занятие проводится в форме беседы с использованием плакатов, кинограмм, фотографий. Проводится входная диагностика.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.
2. Репродуктивный.
3. Исследовательский.
4. Эвристический.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – эвристический и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащихся;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня условия программы; по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

Алгоритм учебного занятия :

Тема:

Цель:

Задача:

Подготовительный этап: разминка

Основной этап: по теме учебного плана

Заключительный этап: гимнастические и восстановительные упражнения.

2.6 Список литературы

1. Атилов А.А. Современный бокс. -Ростов н/Д. «Феникс», 2003.- 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.

3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
8. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1967.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
12. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
14. Градополов К.В. Тренировка боксёра. - М.: ФиС, 1960.-126 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Денисов Б.С. Бокс. - М.: ФиС, 1949.-136 с.
19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1970.-110 с.
20. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. - В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - с. 49-52.
21. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / ежегодник. - М.: ФиС, 1981.-С. 9-12.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
24. 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.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

25. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

26. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.

27. Заяшников С.И., Терехов О.А. Таиландский бокс (Муай Тай) - Новосибирск: «Весть», 1992.- 74 с

28. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

29. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

31. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

32. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.

33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

34. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов. -М.: ГЦОЛИФК, 1983.

35. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.

36. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

37. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

39. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

40. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

41. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

42. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных

качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.

43. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.
44. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978.
45. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
46. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдулманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.
47. 18. Романов В.М. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1 и 2 год обучения). - М.: ФиС. 1984. - 106 с.
48. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.: ФиС, 1979.
49. Романов Ю.Н. Специальная физическая подготовка кикбоксёров. Челябинск, «ЧПУ», 1996. - 22 с.
50. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов н/Д «Феникс», 2004. - 252 с.
51. Софеев Н. Бокс. - М.: ФиС, 1958. - 90 с.
52. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико-тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.
53. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Файр-Пресс», 2002. - 444 с.

Для обучающихся и родителей

1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

7.Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений.
под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

Приложение

УМК к дополнительной общеразвивающей программе «Кикбоксинг»:

**Перечень упражнений для занятий по
общефизической подготовки**

Ходьба

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.

Бег

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Помните, что в этом возрасте голеностопный сустав еще слабо развит и у детей идет формирование осанки, поэтому серьезное внимание нужно уделять упражнениям для укрепления мышц спины и стопы.

Упражнения на воспитание быстроты и ловкости

Беговые упражнения

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и

ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

А. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

В. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

С. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

Д. От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Е. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Ф. На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Г. Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Командные эстафеты

А. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). Стартующие с мячом в руках оббегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

В. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости оббегают 7 фишек, преодолевают барьеры, оббегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

С. На дистанции 12 метров через каждые 4 метров стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, оббегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

Подвижные игры

1. Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) –. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

3. Игра «Рыбаки и Рыбки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

4. Игра «Найди своего капитана»

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» —выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

5. Игра «Найди свой мяч»

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

Упражнения на укрепление мышц спины

А. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

В. Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

С. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

Упражнения для мышц брюшного пресса

А. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10–14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

В. Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

С. сходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

Упражнения на развитие силы

Упражнения А–Д выполняются в парах.

А. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

В. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

С. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20–25 подъемов.

Д. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

Е. Отжимания. От 20 до 40 раз.

Ф. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз.

Г. Исходное положение – сесть на пол, упереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

Упражнения для развития гибкости

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки.

Существует два типа подобных упражнений.

Динамические упражнения

Динамические упражнения – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. Примеры таких упражнений:

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).
- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.
- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.
- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты.

Статические упражнения

Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии. Примеры таких упражнений:

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом

свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения

А. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.

В. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.

С. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

Д. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30–40 сантиметров.

Подвижные игры на ограниченной площади опоры

А. «Бой» на гимнастическом бревне. Высота бревна не более 30–40 сантиметров. Занимающиеся встают друг напротив друга и стараются столкнуть партнера с бревна за счет несильных толчков и обманных движений. На одном бревне можно разместить несколько пар.

В. «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах на ограниченной площади (2х2

метра) стараются столкнуть своего соперника за линию, ограничивающую площадку, или заставить его коснуться пола второй ногой.

Упражнения для развития чувства равновесия

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). Динамическое – когда спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее.

А. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

В. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

С. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

Д. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

Е. Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов.

Ф. Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

Эстафеты на координацию и равновесие

А. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3–4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу тренера стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1–2 разворота на 360 градусов, оббегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

В. Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок, снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут

лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, обегая последний конус и возвращаясь к линии старта с повторением всех заданий.

Кроссфит для детей

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета.

Кроссфит для детей в возрасте от 10 до 13 лет может носить более анаэробный характер. В программу можно включить выполнение базовых жимовых упражнений со штангой (армейский жим или жимовой швунг, трастеры, жим штанги лежа), вводить в тренировочный процесс относительно простые кроссфит упражнения (бёрпи, приседания с выпрыгиванием, прыжки на коробку, бросок мяча в стену, выходы силой и т.д.).

Для разнообразия нагрузки можно выполнять упражнения с мешком (сэнд-бэгом), а также различные движения, требующие хорошей координации (отжимания в стойке на руках, выходы силой на турнике и на кольцах и выпады с собственным весом). Само собой, вес отягощения должен быть минимальным, так как в этом возрасте суставо-связочный аппарат еще не сформировался до конца и не готов к серьезной силовой работе.

Работа с собственным весом

Итак, давайте рассмотрим несколько наиболее популярных упражнений из категории гимнастических нагрузок, в которых юные спортсмены работают с собственным весом, тренируя мышцы и развивая силу:

Отжимания от пола – самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Детям лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так Вы укрепите большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовите опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.

Воздушные приседания с собственным весом – наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнения для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

Отжимания в стойке на руках – достаточно сложное, но чрезвычайно эффективное упражнения. Выполнять его следует только в том случае, если Вы уверены в отсутствии у ребенка каких-либо болезней глаз или сердечно-сосудистой системы, так как значительное повышается внутриглазное и внутричерепное давление.

Отжимания от скамьи на трицепс – базовое упражнение для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнение следует, поставив ноги на пол, а не на скамью, это вариант намного лучше подходит для детей и новичков.

Бёрпи и приседания с выпрыгиванием – вводные в анаэробный тип тренинга упражнения. Выполнять бёрпи (принятие упора лежа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для ребенка на темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.

Подтягивания на турнике – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Детям рекомендуется выполнять упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

Упражнения со спортивным инвентарем

Лазанье по канату – упражнение, одновременно развивающее выносливость, координацию и силу рук.

Бросок мяча в цель – упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.

Прыжки на тумбу – взрывное упражнение для увеличения силы ног. Начинать следует с коробок небольшой высоты и обязательно принимать полностью вертикальное положение в верхней точке – так Вы минимизируете осевую нагрузку на позвоночник.

Развитие метаболической функциональности

Развить выносливость и метаболическую функцию организма помогут такие упражнения:

Гребля – упражнение, отлично развивающее силовую выносливость практически всех мышц торса. Если тренажерный зал, в котором занимается Ваш ребенок, оборудован тренажером, имитирующим греблю, это упражнение стоит внести в тренировочную программу. Начинать следует с освоения техники, не нужно гнаться за скоростью выполнения или за максимальным пройденным расстоянием.

Челночный бег – упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать

следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

Прыжки на скакалке — упражнение, развивающее ноги, координацию движений. Как правило, это упражнение дети воспринимают, как игру, и быстро осваивают двойные прыжки на скакалке и даже тройные.

Кроссфит комплексы для детей

Выполните 10 отжиманий, 10 подтягиваний на турнике и 10 приседаний с собственным весом. Всего 4 раунда.

Выполните 10 бёрпи, 10 скручиваний и 15 приседаний с выпрыгиванием. Всего 5 раундов.

Выполнить 10 запрыгиваний на коробку, 10 бросков мяча в цель и 1 минута прыжки через скакалку. Всего 3 раунда.