

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и ТХЭКВОНДО»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг и тхэквондо» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале единоборств и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах кикбоксинга или тхэквондо, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и защитного снаряжения, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру технических действий кикбоксинга и тхэквондо: работу в боевой стойке, имитацию ударов руками и ногами на различных уровнях, защитных действий, специализированные упражнения на растягивание мышц ног для обеспечения амплитуды ударов ногами в верхний уровень, а также элементы акробатической подготовки для освоения прыжковой и вращательной техники.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, специфических передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал кикбоксинга и тхэквондо.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, характерную для каждой дисциплины, технику базовых ударов руками (джеб, кросс, хук, апперкот) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик, раундхаус-кик, бэк-кик, аксель-кик), защитных действий посредством блоков, уклонов, нырков и перемещений. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах ударного движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении высокоамплитудных ударов ногами. Педагогический процесс строится по

принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные удары в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации и серии с постепенным приближением к соревновательным условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством работы на снарядах (мешках, грушах), в парах на лапах, падах и ракетках, в условных и вольных спаррингах с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и противодействия соперника, развитию чувства дистанции и тайминга, совершенствованию тактического мышления.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности в кикбоксинге и тхэквондо: скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, гибкости и координационных способностей, в особенности динамического равновесия при выполнении сложно-координационных ударов ногами.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, с особым акцентом на мышцы ног и тазобедренного пояса, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма, а также развитию гибкости, необходимой для качественного выполнения ударов ногами в верхний уровень.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы и спарринговой практики, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения в группе.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на развитие гибкости и растягивание мышц ног, укрепление мышц кора, имитационные упражнения и «бой с тенью», которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.