

**Комплекс учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу  
в спортивно-оздоровительных группах обучения  
с использованием словесного, наглядного методов, методов стимулирования и  
мотивации деятельности**

*Казаков П.И.,  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»*

Пояснительная записка

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и нижними конечностями. В экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

На учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу в спортивно-оздоровительных группах применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы – это, прежде всего, показ. Показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным упражнениям на точность и качество выполнения заданий.

И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу всецело зависит от профессионального мастерства тренера-преподавателя, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

## ПЛАН

### учебно-тренировочного занятия № 1

**Тема: Прямые удары ногами.**

**Цель:** освоение техники выполнения прямых ударов ногами.

**Задачи:**

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямых ударов ногами, учить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

**Тип занятия:** занятие по усвоению новых знаний

**Методическое обеспечение:**

*практические приемы и методы:* упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом; *словесные:* беседа, объяснение; *методы стимулирования и мотивации деятельности:* эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; *наглядные:* показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

**Оборудование:**

- зеркало;
- стул;
- скакалки;
- секундомер;
- спортивная форма.

| Этапы занятия  | Время   |
|--|---------|
| <b>Организационный этап:</b><br>- приветствие;<br>- введение в тему занятия;   | 5 мин.  |
| <b>Основная часть:</b><br>- разминка;<br>- растяжка;<br>- объяснение нового материала;<br>- выполнение практических заданий; | 30 мин. |
| <b>Заключительная часть:</b><br>- подведение итогов;<br>- домашнее задание   | 10 мин. |

**Ход занятия:**

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

*Практические действия детей:* расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

*Практические и методические действия педагога:* создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногами.

## II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения прямых ударов ногами.

1. Разминка на середине зала в шахматном порядке

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ упражнений (см. приложение 1 «Технологические карты»); упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги; прыжки на скакалке.

2. Растяжка на середине в шахматном порядке

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* демонстрация упражнений на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в вариантах, «Коробочка»); пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники удара ногами в строю в одну шеренгу

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

4. Выполнение техники удара ногами при помощи стула

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий с использованием дополнительного средства (стула), для организации и самоконтроля правильности исполнения с ориентиром на высоту стула (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

5. Практическое усвоение материала

*Практические действия детей:* выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

*Практические и методические действия педагога:* объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

## III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

*Практические действия детей:* ответы на вопросы педагога, построение;

*Практические и методические действия педагога:*

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
  - Сегодня мне особенно запомнилось...
  - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.

## ПЛАН

### учебно-тренировочного занятия № 2

#### **Тема: Прямые удары ногами на снарядах**

*Цель:* совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

*Задачи:*

- повторение основных правил и закрепление техники выполнения прямых ударов ногами с использованием специальных снарядов;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоккера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

*практические приемы и методы:* упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля и взаимоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом; *словесные:* объяснение; *методы стимулирования и мотивации деятельности:* эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; *наглядные:* показ техники выполнения упражнения.

Оборудование:

- зеркало;
- снаряды: «лапы» или макивары и боксерский мешок;
- секундомер;
- спортивная форма.

| Этапы занятия  | Время   |
|--|---------|
| <u>Организационный этап:</u><br>- приветствие;<br>- введение в тему занятия;   | 5 мин.  |
| <u>Основная часть:</u><br>- разминка;<br>- растяжка;<br>- закрепление материала на снарядах;<br>- выполнение практических заданий; | 30 мин. |
| <u>Заключительная часть:</u><br>- подведение итогов;<br>- домашнее задание   | 5 мин.  |

Ход занятия:

#### I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

*Практические действия детей:* расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

*Практические и методические действия педагога:* создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, краткая информация о значении использования снарядах в кикбоксинге, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногой на снаряде.

## II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, закрепление техники выполнения прямых ударов ногами.

### 1. Разминка по кругу шагом, в беге

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ упражнений разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги: круговые вращения кистей по часовой, против часовой стрелки, круговые вращения рук в локтевом суставе по часовой, против часовой стрелки, круговые вращения рук в плечевом суставе по часовой, против часовой стрелки, движения приставными шагами левым, правым плечом вперед, высокий подъем бедра, захлест голени назад, наклоны в движении, прыжки по звуковому сигналу в вариантах и т.д.

### 2. Растяжка на середине в шахматном порядке

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* демонстрация элементов растяжки (наклоны вперед, в стороны, наклоны вперед из положения сидя, «Лягушка», «Коробочка», «Складка» и т.д.), пояснение техники выполнения в режиме динамического стретчинга и статического стретчинга, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники прямых ударов ногами на снарядах (в работе на боксерском мешке)

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий (прямые удары ногами из боевой стойки на мешке).

### 4. Выполнение техники удара ногами на снарядах (в работе на «лапах»)

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

### 5. Практическое усвоение материала

*Практические действия детей:* выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

*Практические и методические действия педагога:* объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных

участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

### III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

*Практические действия детей:* ответы на вопросы педагога, построение;

*Практические и методические действия педагога:*

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
  - Сегодня мне особенно запомнилось...
  - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.



## ПЛАН

### учебно-тренировочного занятия № 3

**Тема:** Прямые удары ногами в режиме силовой тренировки.

**Цель:** совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

**Задачи:**

- отработка техники выполнения прямых ударов ногами;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей, способность довести до конца начатое дело.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

*практические приемы и методы:* упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля и взаимоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом; *словесные:* объяснение; *методы стимулирования и мотивации деятельности:* эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; *наглядные:* показ техники выполнения упражнения.

Оборудование:

- зеркало;
- секундомер;
- спортивная форма.

| Этапы занятия  | Время   |
|--|---------|
| <u>Организационный этап:</u><br>- приветствие;<br>- введение в тему занятия;   | 5 мин.  |
| <u>Основная часть:</u><br>- разминка;<br>- растяжка;<br>- отработка навыков в процессе силовой подготовки;<br>- выполнение практических заданий; | 30 мин. |
| <u>Заключительная часть:</u><br>- подведение итогов;<br>- домашнее задание   | 5 мин.  |

Ход занятия:

#### I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

*Практические действия детей:* расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

*Практические и методические действия педагога:* создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия.

## II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения силовых приемов, направленные на укрепление мышц ног.

### 1. Разминка по кругу шагом, в беге

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ упражнений упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги: круговые вращения кистей по часовой, против часовой стрелке, круговые вращение рук в локтевом суставе по часовой, против часовой стрелке, круговые вращения рук в плечевом суставе по часовой, против часовой стрелке, движения приставными шагами левым, правым плечом вперед, высокий подъем бедра, захлест голени назад, наклоны в движении, прыжки по звуковому сигналу в вариантах и т.д.; проведение игры на развитие скоростных качеств (выполнение упражнения с изменением скорости по командам).

### 2. Растяжка на середине в шахматном порядке в парах

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.

### 3. Выполнение техники прямых ударов ногами в условиях силовой подготовки кикбоксера

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий (выполнение прямого удара, стоя на одном колене, выполнение прямых ударов из положения полного приседа, выполнение прямых ударов с партнером на плечах (спине), выпад вперед с партнером на плечах и т.д.)

### 4. Практическое усвоение материала

*Практические действия детей:* выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

*Практические и методические действия педагога:* предотвращение возможных ошибок, объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

## III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

*Практические действия детей:* ответы на вопросы педагога, построение;

*Практические и методические действия педагога:*

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
  - Сегодня мне особенно запомнилось...
  - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.

## ПЛАН

### учебно-тренировочного занятия № 4

**Тема:** Прямые удары ногами в условном поединке.

**Цель:** совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

**Задачи:**

- отработка техники выполнения прямых ударов ногами;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей, способность довести до конца начатое дело.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

*практические приемы и методы:* упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля и взаимоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;  
*словесные:* объяснение; *методы стимулирования и мотивации деятельности:* эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; *наглядные:* показ техники выполнения упражнения.

Оборудование:

- зеркало;
- секундомер;
- спортивная форма.

| Этапы занятия  | Время   |
|--|---------|
| <u>Организационный этап:</u><br>- приветствие;<br>- введение в тему занятия;   | 5 мин.  |
| <u>Основная часть:</u><br>- разминка;<br>- растяжка;<br>- закрепление материала в парах;<br>- выполнение практических заданий; | 30 мин. |
| <u>Заключительная часть:</u><br>- подведение итогов;<br>- домашнее задание   | 5 мин.  |

Ход занятия:

#### I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

*Практические действия детей:* расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

*Практические и методические действия педагога:* создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, краткая информация об условном поединке в кикбоксинге, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногой в паре с партнером.

## II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, закрепление техники выполнения прямых ударов ногами в условном поединке с частичным применением игровых приемов.

1. Разминка на середине зала в шахматном порядке

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ упражнений (см. приложение 1 «Технологические карты»); упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги.

2. Растяжка на середине в шахматном порядке

*Практические действия детей:* выполняют упражнения, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники прямых ударов ногами с партнером

*Практические действия детей:* выполняют задания, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* показ технических действий (Игра «Попади первым» в вариантах: в подскоках на одной ноге, из положения полного приседа, в левосторонней стойке левой ногой, в правосторонней стойке правой ногой).

4. Выполнение техники удара ногами в условном поединке

*Практические действия детей:* выполняют задание, показанные педагогом.

*Практические и методические действия педагога:* рассказ об условном поединке и правилах, показ технических действий (прямые удары ногами из боевой стойки в движении).

5. Практическое усвоение материала

*Практические действия детей:* выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

*Практические и методические действия педагога:* повторение техники прямых ударов ногами и закрепление в режиме условного поединка, показ одним или двумя обучающимися, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

## III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

*Практические действия детей:* ответы на вопросы педагога, построение;

*Практические и методические действия педагога:*

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
  - контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
  - установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение»):
    - Сегодня мне особенно запомнилось...
    - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
  - слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.
-

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г. Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Отзыв-анализ  
на разработку и использование комплекса учебно-тренировочных занятий  
для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Спортивная дисциплина: кикбоксинг

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Тренер-преподаватель: Казаков Павел Иванович

Объект анализа: комплекс учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

Предмет анализа: оценка эффективности использования тренером-преподавателем словесного, наглядного методов, методов стимулирования и мотивации деятельности в ходе тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель хорошо владеет преподаваемым материалом занятий. Задачи, поставленные педагогом, понятны обучающимся, спортсмены подготовлены к определению конкретных учебных задач на каждом этапе ведения учебно-тренировочного занятия.

В обучении и тренировке Павел Иванович использует три группы методов: словесные, наглядные, методы стимулирования и мотивации деятельности. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Используемые технологии и методы способствуют активизации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии, учат ставить учебные задачи и достигать их, ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию самостоятельных решений.

Используемые методы соответствуют возрастным особенностям обучающихся, эффективны на учебно-тренировочных занятиях в данной группе подготовки, служит для решения комплекса взаимосвязанных задач развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений, а также воспитания личностных качеств обучающихся.

Павел Иванович в должности тренера-преподавателя работает 23 года. За этот период времени технологии и методы, выбранные им в качестве приоритетных в учебно-тренировочном процессе, показали свою эффективность с наилучшей стороны:

1. За выбранный период работы не было ни одной обоснованной жалобы со стороны участников образовательного процесса на формы и методы работы.

2. За период работы, обучающиеся у Павла Ивановича, приняли участие в 24 соревнованиях различного уровня (муниципальные, региональные, зональные, всероссийские), в которых заняли 74 первых, 77 вторых и 49 третьих мест.

3. За период работы в МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» обучающимся Павел Иванович по итогам соревнований присвоены 62 первых юношеских разряда и 71 – второй.

Заместитель директора



С.А. Свердлова