КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ, 72 ЧАСА

НАЗВАНИЕ КУРСА:

 ***«Теория и практика обучения кикбоксингу групп начальной подготовки 1-3 годов обучения»***

 **Актуальность курсов.** Курсы включают комплекс вопросов повышения квалификации в области теории и практики кикбоксинга, особенности преподавания кикбоксинга в общеобразовательной школе.

**Цель: ознакомление слушателей с теоретико-методологической базой кикбоксинга.**

 **Задачи**: знакомство слушателей с педагогическими, организационными и психологическими особенностями преподавания кикбоксинга.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование дисциплины* | *Всего часов* | *Лекции (очные занятия)* | *Самостоятельные занятия* | *Форма контроля* |
| 1.1 | Теоретико-методологические особенности деятельность тренера в сфере физической культуры и спорта | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 1.2 | Особенности преподавания кикбоксинга в общеобразовательной школе | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.3 | Профессиональная компетентность тренера | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.4 | Основы педагогики | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.5 | Теория и практика кикбоксинга | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.6 | Растяжка | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.1 | Теория удара | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 2.2 | Защиты | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.3 | Подсечки | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.4 | Техника поединка | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.5 | Удары ногами | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.6 | Удары руками | 6 | 1 | 5 |  |
|  | ИТОГО  | 72 | 20 | 52 |  |

**АННОТАЦИЯ**

**Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.**

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Классифицированные таким образом элементы техники (ее составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Классификация вносит определенный порядок, систему в соответствующие разделы работы. Отталкиваясь от классификации, легче описывать, например, технику конкретного спортсмена или их группы (манеру ведения боя), анализировать техническую, тактическую подготовленность и др., вскрывать резервы и недостатки подготовки, планировать, моделировать, т. е. делать процесс подготовки более полноценным и управляемым. Это касается всех разделов подготовки, планирования и вообще всей работы в целом. Именно поэтому знания, относящиеся к данному виду спорта, классифицированы по разделам (техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка и т. д.) и приведены в систему, удобную для изучения, подготовки спортсменов. Точно так же каждый из разделов, например, техника кикбоксинга, вначале классифицируется, а затем уже идет описание элементов техники, их тактических применений и особенностей.

Таким образом, реализуется принцип систематичности и последовательности в получении знаний, подготовке, анализе в данном виде спорта. Кикбоксинг представляет собой систему, в которой отдельные ее составляющие закономерно и определенным образом связаны между собой. Так связаны между собой элементы техники - конечное положение одного движения является началом другого движения, качество и особенности выполнения одного из элементов техники во многом определяют качество и особенности других элементов техники, и это характеризует особенности выстраиваемой спортсменом системы движений.

Уровень технической, тактической и физической подготовленности связаны между собой так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики. Например, недостаток подвижности в некоторых суставах не дает возможности свободно и полноценно наносить удары ногой в верхний уровень разрешенных целей, и это же может делать некоторые из целесообразных и эффектных действий невыполнимыми, ограничивая тактические решения и возможности данного спортсмена.

В качестве примера систематизации можно привести также систему спортивных соревнований, функции которых в подготовке спортсменов в целом чрезвычайно важны и многообразны. Так, крупные официальные соревнования подводят итог достаточно длительных этапов подготовки, и необходимость показать в этих соревнованиях максимально возможный результат определяют особенности того, как строится подготовка: объем работы, ее интенсивность, содержание и т. д. Выделяют также соревнования контрольного или отборочного характера, посредством которых решаются самые разнообразные задачи: получение соревновательной нагрузки, совершенствование способности действовать в условиях различных помех, отработка тактических схем и т. д. И те и другие соревнования находятся в определенной связи и подчинении: соревнования низшего ранга являются средством решения задач, предваряющих выход на оптимальные результаты к определенному моменту времени, диктуемому главными соревнованиями.

В целом систематизация должна отражать существующие связи и закономерности, описывать их. Так могут появиться оригинальные системы обучения, подготовки, ведения боевых действий и т. д. Знания, обучение, тренировка должны быть подчинены системе как звену, определяющему стройность и порядок работы. Бессистемно получаемые знания, тренировки снижают конечный результат работы, делают спортсмена и его действия менее целостными и гармоничными. Снижают степень реализации им своих возможностей, степень присутствия системы в работе, и качество этой системы отражают также и уровень профессионализма тренера. Соответственно, поиск, создание и реализация наиболее совершенных систем - одна из важнейших определяющих конечный эффект работы.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

• джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;

• панч - прямой удар дальней от противника рукой;

• хук - боковой удар рукой;

• бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);

• апперкот - удар рукой снизу;

• фронт кик - прямой удар ногой;

• сайд кик - боковой удар ногой;

• раундхауз кик - полукруговой удар ногой;

• хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;

• бэк-кик - задний прямой удар ногой;

• экс-кик - рубящий удар ногой;

• футсвипс - подсечка;

• джампинг-кик - удар ногой в прыжке;

• лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же дocтaтoчно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление - дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.