УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

XXIII научно-практическая конференция педагогических работников образовательных учреждений города Пензы

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

Номинация « Мастер-класс»

**Методическая разработка мастер-класса**

**«Применение комплекса упражнений с использованием специального спортивного инвентаря для совершенствования техники передвижений**

**и защитных действий кикбоксера»**

**Разработали:**

Заведеев Роман Викторович -

педагог дополнительного образования

Голубева Наталья Александровна – методист

Пенза 2021

На современном этапе развития кикбоксинга, в виду бурной популярности различных разделов кикбоксинга значима проблема развития технических возможностей, так как увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти характеристики специалисты связывают с уровнем освоения техники кикбоксинга. Соревновательная деятельность юных кикбоксеров предусматривает освоение техники кикбоксинга, выполнение специализированных двигательных действий высокой технической сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной подготовки кикбоксера часть технической подготовленности; контроль над соперником (передвижение, защитные действия для выхода на ударную дистанцию) - остается наименее разработанной.

Отсутствует четкое понимание природы развития технических возможностей и структуры построения поединка, разноречивы данные о их структуре и этапах развития техники, не разработаны критерии оценки уровней развития техники кикбоксера, не выявлены особенности технологий развития техники кикбоксинга.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития техники кикбоксинга у юных бойцов подвигла нас к исследовательской работе в данном направлении.

Техника кикбоксинга представляет собой совокупность приемов передвижений, защиты и атаки, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых кикбоксером действий.

Техника кикбоксинга является для кикбоксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Поэтому техника должна быть усвоена в совершенстве.

**Цель мастер-класса:**

* Показать возможности использования комплекса упражнений с применением специального спортивного инвентаря для совершенствования двигательных умений и навыков кикбоксеров.

**Задачи:**

* Познакомить педагогов с авторской методикой по использованию комплекса упражнений с применением специального спортивного инвентаря для совершенствования техники кикбоксинга у детей.
* Показать эффективность применяемых комплексов упражнений.
* Отработать с участниками мастер-класса приемы с применением специального спортивного инвентаря в деятельностно-имитационном режиме.
* Показать возможности использования демонстрируемого специального спортивного инвентаря для работы с детьми разного возраста в разных образовательных областях.

**Ожидаемые результаты мастер-класса:**

* У участников мастер-класса сформируется понимание авторской системы

совершенствования техники кикбоксинга в детском объединении.

* Педагоги освоят практику применения специального спортивного инвентаря.
* Участники мастер-класса смогут сформировать комплекс упражнений для своей предметной области и применить его на практике.

**Оборудование:** ПК, проектор, экран, нудлы, координационная лестница.

* 1. **Структура мастер-класса.**

1. Организационный (приветствие, введение в тему мастер-класса, где даются необходимые целевые установки, раскрывается содержание мастер-класса, его ожидаемые результаты).
2. Теоретический, ознакомление участников мастер-класса с результатами исследований, проведенных с группами детей на предмет применения разных дополнительных приемов на занятиях кикбоксингом.
3. Практический или демонстрационный (демонстрация наиболее эффективных приемов работы, комментарии, отработка приемов в деятельностном режиме.
4. Заключительный (подведение итогов, рефлексия)