

Воронкова Елена Валерьевна,

старший преподаватель по физической культуре,

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Самарская область

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВСЕХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «КИК-БОКСИНГ»**

Аннотация. Единоборство – достаточно жесткий вид спортивной деятельности человека, оно предъявляет повышенные и разносторонние требования ко всем системам и функциям организма спортсмена и является уникальным средством совершенствования [3, с. 40] Одним из видов спортивных единоборств является кик-боксинг, зародившейся в 1960 годах. Под кик-боксингом понимаются различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Данная учебная дисциплина предназначена для студентов первых курсов высшего учебного заведения. На первом году обучения кик-боксингу даётся начальная подготовка, то есть техническая база перемещений, техника рук, техника ног и различные связки в сочетании рук и ног. Это специализация также готовит студентов, как физически, так и технически для дальнейших занятий по специализации «Аэробика», направление «Табо», которые проходят на 2 и 3 курсах в высших учебных заведениях.

Особенности учебно-тренировочного процесса со студентами первого курса:

1. Программа физического воспитания в высшем заведении предусматривает два занятия в неделю по 1,5 часа, однако изменения в организме вследствие тренировочной нагрузки сохраняются 2-3 суток; это означает, что каждая следующая тренировка начинается как бы с нуля.

3. Учебно-тренировочные занятия включают в себя образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

4. Индивидуальные особенности занимающихся (возраст, подготовленность, физическое состояние и др.).

Данные особенности должны иметь отражение в цели, задачах, организации и содержании учебно-тренировочного занятия.

Цель учебно-тренировочного занятия – формирование физической культуры личности средствами вида спорта (кик-боксинг), укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1) приобретение, обучение и совершенствование занимающихся знаниями, умениями и навыками кик-боксинга, а также других видов спорта (легкой атлетике, баскетбола, волейбола);

2) воспитание чувства товарищества, коллективизма, развитие волевых качеств, нравственных убеждений и навыков поведения.

Конспект занятия по специализации «Кик-боксинг» в первом семестре у студентов первого курса

Задачи: 1. Обучение технике перемещений (шагами, скользая, прыжками).

2. Обучение техники рук (прямой, боковой, снизу, хлесткий)

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, нервной системы и сердечно - сосудистой системы.

4. Воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Место проведения: спортивный зал по боксу.

Инвентарь: зеркала.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть занятия – 25мин.		
Построение, сообщение задач урока.	25-30 сек.	Темп умеренный, дыхание не задерживать.
Инструктаж по технике безопасности.	1,5-2 мин.	
Бег в медленном темпе.	6 мин.	
Специально-беговые упражнения.		

1. Семенящий бег.	2*20м	
2. Бег с прямыми ногами вперед.	2*20м	Тело максимально расслаблено. Отталкивание стопой. При отталкивании голеностопный сустав должен быть максимально расслаблен.
3. Бег с высоким подниманием бедра.	2*20м	Бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыхания.
4. Бег с захлёстыванием голени назад.	2*20м	Сочетать с расслаблениями неработающих мышц.
5. Бег с прыжками с ноги на ногу.	2*20м	Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
6. Ускорение.	2*20	Активное отталкивание. Бедро маховой ноги выносится вперед-вверх; нога ставится на переднюю часть стопы, туловище слегка наклонено вперед.
Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.	1-2 мин.	
ОРУ на месте.	10 мин.	
1) И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.		Лопатки сведены, амплитуда движений высокая.
1-2- круговые движения рук вперед.		
3-4 – то же назад		
2) И.п.- основная стойка.		Движения энергичные.
1-4 - движение рук вперед-назад вдоль туловища.		
3) И.п. - руки на пояс, ноги на ширине плеч.		Движения энергичные.

<p>1-2 - круговые вращения туловища вправо вправо 3-4- влево то же самое.</p> <p>4) И. п. - руки вверх, ноги на ширине плеч. 1- наклон туловища вправо 2- и.п. 3-4 – то же влево.</p> <p>5) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот направо, руку правую вправо. 2-3 - наклон к левой ноге 4- - и.п. 5-8 – то же влево.</p> <p>6) И.п. - ноги шире плеч, руки согнуты в локтях вверх 1-3 - пружинящий наклон вперед, руки на колени 4- и.п.</p> <p>7) И.п. - ноги шире плеч, руки вверх. 1-2 - наклон в сторону влево. 3-4 – то же вправо.</p> <p>8) И.п. - основная стойка. 1- левую ногу, согнутую в колене, вверх, руки вперед 2 - и.п. 3-4 – то же с правой ноги.</p> <p>9) И.п. - основная стойка 1 - мах ногой назад, руки вверх 2- мах вперед, руки вперед 3- и.п. 4-6 – то же с другой ноги.</p> <p>10) И.п. - выпад правый, руки на колено 1-3- три пружинистых покачивания</p>		<p>Наклон глубже.</p> <p>Стопы не отрывать от пола; колени не сгибать.</p> <p>Наклон глубже.</p> <p>Наклон глубже, колени не сгибать.</p> <p>Колено подтягивать к груди.</p> <p>Мах выше.</p> <p>Глубже выпад.</p>
--	--	--

4 - смена положения ног.		
Основная часть занятия – 50 мин.		
1. Обучение техники перемещений (шагами, скользя, прыжками)	20 мин.	Баланс
2. Обучение техники рук (прямой, боковой, снизу, хлесткий)	20 мин.	Положение кулака, укрепление кулака, «волна». Техническую базу перемещений и техники рук кик-боксинга используют в связках тайбо.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости:	10 мин.	
Упражнение №1: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнять пружинистые наклоны вперед.	12 раз	Ноги прямые, не сгибать в коленях, подбородком коснуться колен
Упражнение №2: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед.	12 раз.	Ноги прямые, не сгибать в коленях
Упражнение №3: Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед, к левой ноге, затем поменять положения ног.	8 раз	Ноги прямые, не сгибать в коленях, подбородком коснуться колена
Упражнение №4: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать пружинистые наклоны и поменять ноги.	12 раз	Ноги прямые, не сгибать в коленях, подбородком коснуться колена
Упражнение №5: Сесть на пол, сплести в «лотос» и выполнить наклон вперед.	12 раз	Наклон ниже
Упражнение №6: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны.	16раз	
Упражнение №7: Сесть на пол	4 раза	

попеременно заложить за шею правую и левую ноги.		
Заключительная часть занятия – 15 мин.		
Подвижная игра «Пятнашки» ногами.	10 мин.	Упражнения в парах. Можно положить руки на плечи напарника.
Медленный бег.	3 мин.	Темп медленный.
Построение, подведение итогов.	2 мин.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов* / В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Ли Б. *Путь опережающего кулака.* – М.: ООО «Школа боевых искусств», 1996.
3. Ширяев А.Г. *Бокс и кик-боксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.