

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера-преподавателя
МБУ ДО СШ «Виктория» Усеиновой Натальи Михайловны по теме:
«Развитие гибкости у кикбоксеров»

Данная методическая разработка предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта «Кикбоксинг». Методический материал разработан и реализуется в соответствии с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»; Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Методический комплекс содержит следующие разделы: отечественные и зарубежные методики; анатомо-физиологические особенности юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом; понятие гибкость и её значение в подготовке кикбоксеров; методическая работа; методы исследования; методика исследования; анализ результатов методической работы; список используемой литературы.

Целью работы являлось изучение особенности развития гибкости у кикбоксеров 10-14 лет. С помощью анализа научно-методической литературы по выбранной теме, педагогического тестирования и метода математической обработки Усеинова Н.М. выяснила, что гибкость - это достаточно важное качество для спортсменов кикбоксеров. Гибкость в данном виде спорта проявляется при нанесении ударов и при уклонении от ударов соперника. Различают динамическую гибкость, проявляемую в движении; статическую - при сохранении позы, положения; активную - за счет собственных мышечных усилий и пассивную - за счет внешней помощи. В результате проведенной опытно-экспериментальной работы была выявлена положительная динамика в развитии гибкости юных спортсменов - кикбоксеров, что свидетельствует об эффективности апробированной

методики. На основе экспериментальных данных Наталья Михайловна определила методику развития гибкости, состоящую из ряда упражнений, представленных в приложении.

Данный методический материал разработан на основе опыта воспитательной работы тренера-преподавателя и может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта «Кикбоксинг», в целях эффективности реализации образовательной программы. Вследствие этого, можно утверждать о целесообразности его использования в образовательном процессе МБУ ДО СШ «Виктория»

Рецензент:

Начальник кафедры

физического воспитания и спорта

Государственного морского университета

имени адмирала Ф.Ф. Ушакова,

к.п.н., доцент



А.Б. Борисов

Подпись: Торшова А.Б.
УДОСТОВЕРЯЮ
от от. о.и. А. Торшова
15 МАЙ 2023

