

Рецензия

на методическую разработку «Скоростно-силовая подготовка детей 12-13 лет, занимающихся киокусинкай, 2022г.», составленную Резниковым Романом Александровичем, тренером-преподавателем муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы станции Выселки муниципального образования Выселковский район

Методическая разработка предназначена для тренировочной и методической деятельности по киокусинкай в системе дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.

Методическая разработка «Скоростно-силовая подготовка детей 12-13 лет, занимающихся киокусинкай», предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, педагогов образовательных, физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Она знакомит с различными видами технических приемов, применяемых в учебно-тренировочном процессе по киокусинкай, при применении которых воспитывается дисциплинированность, коллективизм и вырабатываются сложные технические приемы. Формирует и развивает мышление, в процессе многократных повторений упражнений.

Методическая разработка направлена на:

- скоростно-силовых качеств у обучающихся 12-13 лет;
- развитие сердечно-сосудистой системы;
- развитие ловкости, внимание, быстроты реакции, умение быстро реагировать в любой ситуации;
- развитие выносливости к физическим нагрузкам;
- улучшение координации движений;
- развитие логики и быстроты мышления. Ведь для того чтобы быстро и точно выполнить технический, скоростно-силовой прием, недостаточно быть просто ловким и сильным. Следует подумать, спрогнозировать ход и быстро принять наиболее верное решение.

При изучении обучающихся основных скоростно-силовых приемов киокусинкай, формируется характер, развиваются такие качества, как: целеустремленность, трудолюбие, воля, выносливость, терпение, доброжелательность, уважение к товарищам.

Содержание разработки носит практический характер, соответствует психологии детей школьного возраста.

Методическая разработка составлена профессионально, прошла апробацию и подтверждена достижением поставленных задач. Данная методическая разработка может быть рекомендована для реализации в учреждениях физкультурно- спортивной направленности.

30.08.2023 г.

Директор МКУ ИМЦ
МО Выселковский район



О.А. Верзунова

Специалист МКУ ИМЦ
МО Выселковский район

Т. В. Хреева