

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Астрахани «Спортивная школа №4 им. А.Г. Ткачева»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

г. Астрахань

2026г.



## **I. Пояснительная записка**

Программа по кикбоксингу составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025г. № 1011 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг", «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 и иными нормативными документами РФ.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения программы – ознакомительный.**

**Программа направлена** на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка по кикбоксингу», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по кикбоксингу и привить им любовь к этому виду спорта.

**Реализация программы** предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что в настоящее время позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами как для детей начального школьного возраста, подростков, так и для взрослых.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

**Отличительные особенности программы.**

При систематических занятиях кикбоксингом создаются благоприятные условия для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению.

Программа обеспечивает преемственность образовательного процесса с освоением обучающимися программ спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

**Срок реализации программы 3 года.**

**Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (после каждых 45 минут занятия 15 минутный перерыв).**

**Количество часов в год 252.**

Основной формой обучения является групповые занятия. Допускается применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае, если занятия не могут быть проведены в очной форме.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются: в мае – ежегодные контрольные испытания по итогам обучения, участие в соревнованиях в течение учебного года, выполнение разрядных требований ЕВСК. (По желанию учащихся)  
(ФЗ № 273 не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение.).

**Цель программы:**

- сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность;
- обучить основам техники и тактики кикбоксинга, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, выполнению разрядных требований ЕВСК, подготовка и отбор учащихся к освоению программ спортивной подготовки по кикбоксингу.

Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике кикбоксинга;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений технических приемов.

### **Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.**

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению. Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки занимающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Эффективность подготовки будет более высокой если

акценты тренирующих воздействий на развитие отдельных физических качеств (быстрота, гибкость, выносливость, сила и т.д.) будут совпадать с естественными ускорениями в развитии организма учащихся. Главная задача тренеров-преподавателей заключается в умелом построении учебно-тренировочного процесса для обеспечения более успешного развития физических качеств согласно данной таблице.

### Примерные благоприятные периоды развития физических качеств учащихся

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

**В возрасте 8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

**В возрасте 11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**В возрасте 14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

**С 18 лет** тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

## II. Учебный план

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля) по
-------	------------------------	------------------	--------------------------------

		Всего	Теорети- ческих	Практи- ческих	разделам
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	Тестирование Зачет
2.1	История возникновения и развития кикбоксинга Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	12	6	6	Зачет
2.2	Размеры площадок и требования к инвентарю, правила кикбоксинга. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	14	4	10	Тестирование
2.3	Школа кикбоксинга. Основные положения правил соревнований по кикбоксингу Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	4	6	Зачет
2.4	Психологическая подготовка	14	4	10	Зачет
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	Тестирование
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	Соревнования
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	Зачет
<b>6</b>	<b>Спарринги и вольные бои в практике</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	Зачет
6.1	Организационные занятия по подготовке к соревнованиям и спаррингам. □ Организационные занятия по подготовке к соревнованиям	20	6	14	Зачет
6.2	Отработка практических навыков в спаррингах и вольных боях	26	2	24	Соревнования

7	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Показательное выступление Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>56</b>	<b>196</b>	

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование, зачет
2.	Общая физическая подготовка	62	8	54	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	72	6	66	Соревнования
4.	Техническая подготовка	62	6	56	Зачет
5.	Отработка практических навыков в спаррингах и вольных боях	52	6	46	Соревнования
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Показательное выступление Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>	

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	62	8	54	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	72	6	66	Тестирование
4.	Техническая подготовка	62	6	56	Тестирование
5.	Отработка практических навыков в спаррингах и вольных боях	52	6	46	Соревнования
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Показательное выступление
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>	

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта. Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях

или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.  
**Тактическая подготовка** – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

**Теоретическая подготовка** – процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика** – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

**Планируемые результаты обучения:**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- историю возникновения кикбоксинга;
- основы общефизической подготовки;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- название ударов, защит;
- знать правила подвижных игр.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять базовые стойки, удары;
- выполнять защиты от ударов.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- кикбоксерские термины «Тайм», «Стоп», «Брейк», «Файт»;
- правила спортивных игр.

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеть основами техники и тактики;
- выполнять, использовать комбинации ударов;
- участвовать в спаррингах;
- реагирования на действия соперника.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:**

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- концентрировать внимание во время занятий и спаррингов;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять серийные удары и защиты от них;
- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально по заданию.

Должен понимать:

- толкование замечаний тренера, судьи;
- что такое психологическая атака на соперника;
- причины успеха и неуспеха.

Перевод учащихся на следующую программу производится по тестированию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

## 2.1. Содержание программы

### *Первый год обучения*

#### *Теоретическая подготовка*

Состояние и развитие кикбоксинга в России. История развития кикбоксинга в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий кикбоксингом и их состояние. Техника безопасности во время проведения учебнотренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной техники и борцовских приемов. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах. Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

#### *1. Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

#### *2. Специальная физическая подготовка*

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперед, в сторону, назад Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

#### *3. Техничко-тактическая подготовка*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и

контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### ***Второй год обучения***

#### ***Теоретическая подготовка***

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской технике. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах. Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

#### ***1. Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

#### ***2. Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: беге ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные, упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

#### ***3. Техничко-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### ***Третий год обучения***

#### *Теоретическая подготовка*

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Физиологические особенности и физическая подготовка. Физические качества. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Основы техники кикбоксинга и техническая подготовка. Основные сведения о технике кикбоксинга, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники кикбоксинга. Анализ техники изучаемых приемов кикбоксинг. Методические приемы и средства обучения технике кикбоксинга. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### *1. Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

#### *2. Специальная физическая подготовка*

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: беге ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные, упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники

ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

### *3. Техничко-тактическая подготовка*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

## **2.2. Методическое обеспечение Программы**

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На протяжении спортивно - оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

**Особенности обучения.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении

общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.**

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

**Принцип научности обучения.** Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике кикбоксинга. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

**Принцип связи теории с практикой.** Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

**Принцип воспитывающего обучения.** Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

**Принцип сознательности и активности.** Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к избранному виду спорта, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

**Принцип наглядности.** Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

**Принцип доступности.** Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

**Принцип систематичности и последовательности.** Всю систему подготовки строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

**Принцип прочности знаний и навыков.** Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

**Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе.** Обеспечить возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

### 2.3. Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестации по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

**Целью проведения** промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу для перевода на следующий год обучения. Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов.

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучения учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу завершается обязательной итоговой аттестацией.

**Форма итоговой аттестации:**

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

## 2.4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «кикбоксинг»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

### III. План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	

	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

#### IV. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
2	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
3	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
4	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	8
5	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
6	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5

9	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
10	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
13	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин поинтфайтинг, лайт-контакт, кик - форма, свободная форма				
14	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на организацию	12

### V. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

**Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:**

- ежегодное проведение бесед с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление учащимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## Список литературы

1. Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром в 2017 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В. (для пдо)
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2018.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2020. (для пдо)
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2000. (для учащихся)
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2020. (для пдо)
6. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г. (для учащихся)
7. Гасько А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2016. (для пдо)
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2017. (для пдо)
9. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки кикбоксеров.
10. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
11. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории Российской Федерации» г. Москва 2013г.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.
13. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Ашарина Б.А. – М., 2009.
14. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2021.
15. Харлампиев А.Г. Система кикбоксинга. Спорт, 2014.
16. Щитов В.А. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2017.

### Список литературы для учащихся

1. Украинцев, В. Н. Кикбоксинг / Украинцев В. Н. - Москва, 2020. - 288 с.
2. Москаленко Р.В. Бокс, Кикбоксинг 2020 г. Учебная литература для спортсменов
3. Электронный ресурс Kickboxing Life (Техника ударов в кикбоксинге)
4. Кикбоксинг Клещев В.Н. 2019 (Техника нанесения ударов)
5. Основы Кикбоксинга Иванов А.Л. (Техника нанесение удара, тактика ведения боя)

### Список использованных электронных ресурсов

1. <http://videofighting.ru/kickboxingm> - видео онлайн (бой, уроки, чемпионаты).
2. <http://www.video.a-squad.ru/musicvideo.php?vid=515b2395a> – уроки кикбоксинга, обучающее видео.
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - (сайт Министерства спорта России).