

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «01» августа 2024г.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «01» августа 2024г. № 43-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Кикбоксинг»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: стартовый

Срок реализации: 1 год – 184 часа

Возраст обучающихся: 5–7 лет

Автор-составитель:

Корнекшева Виктория Валерьевна,
заместитель директора по СМР

с. Тиинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	8
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	9
2.1.Календарный учебный график	9
2.2.Условия реализации программы	23
2.3.Формы аттестации (контроля)	23
2.4.Оценочные материалы	24
2.5.Методические материалы	24
2.6.Воспитательный компонент программы	25
3.Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Кикбоксинг» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Кикбоксинг» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

- Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

- Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительная особенность программы заключается в её социальной направленности. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – стартовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 5–7 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг» составляет один год. Основной учебно-тематический план составлен на 184 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 184 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать основы знаний, умений в кикбоксинге;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- обучить техническим элементам и правилам кикбоксинга;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях кикбоксингом.

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Краткая история развития кикбоксинга	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов	4	2	2	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	6	4	2	Опрос
6	Структура тренировочного занятия	6	2	4	Наблюдение
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	6	2	4	
8	Общая физическая подготовка	32	2	30	
9	Специальная физическая подготовка	32	2	30	
10	Техническая подготовка	18	2	16	

11	Тактическая подготовка	20	2	18	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств	6	2	4	Опрос
14	Восстановительные мероприятия	12	2	10	Наблюдение
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
16	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
17	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		184	34	150	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО. Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся;
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале единоборств».

Понятия: «кикбоксинг», «спортивные единоборства». Экипировка кикбоксера.

Тема № 2. Краткая история развития кикбоксинга.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Влияние ФизС на укрепление здоровья. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по кикбоксингу в СССР, РФ. Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов.

Теория. Гигиенические требования к форме для занятий. Роль закаливания, питания и витаминизации. Принцип составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики.

Практика. Разучивание и выполнение комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория. Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Практика. Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах: наложение повязок.

Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория. Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Практика. Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки.

Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Татами. Ринг. Размеры. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию, инвентарю. Правила работы со скакалкой, набивными мячами, гимнастической скамейкой. Правила работы на настенных подушках, боксерских мешках, перед зеркалом.

Практика. Разучивание и выполнение элементов работы на:

- настенных подушках;
- боксерских мешках;
- работа перед зеркалом.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП). Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами. Разучивание и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах. Подвижные игры и эстафеты.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы. Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине. Разучивание и выполнение специальных имитационных упражнений в строю, бой с тенью, с партнером, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон). Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и др. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений: удары рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой и простые атаки: на месте, на один шаг и др. Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка кикбоксера, учебная стойка кикбоксера, передвижения, перемещения, подсечки, защита. Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Практика. Разучивание и выполнение базовой техники (боевой стойки кикбоксера, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки). Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках. Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках. Разучивание, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции. Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория. Взаимосвязь технической и тактической подготовок. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в кикбоксинге. Этапы планирования боя.

Практика. Планирование основных этапов боя. Изучение и выполнение тактики нападения и защиты при выполнении ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью).

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория. Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.

Теория. Специфика соревнований по кикбоксингу, боксу. Правила соревнований по кикбоксингу. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Обязанности судьи при участниках.

Практика. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория. Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок. Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

Практика. Составление режима дня, графика тренировок. Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям.

Практика. Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие в учебных соревнованиях по кикбоксингу.

Тема № 16. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Итоговое показательное выступление.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Кикбоксинг» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила кикбоксинга, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по кикбоксингу, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в кикбоксинге;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- владеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

– иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к кикбоксингу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - кикбоксинг, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительн ость каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	92	184	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	Вводное занятие. Кикбоксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Диагностика. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу, их выполнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	Физическая культура и спорт. История развития кикбоксинга.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	лекция
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	лекция
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	лекция
6	сентябрь			Объяснение, показ	2	Правила соревнований. Оборудование и	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И.	лекция

						инвентарь	Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Кикбоксинг - скоростно- силовой вид спорта.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Кикбоксинг - скоростно- силовой вид спорта	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	самостоятельная и практическая работа на занятии
9	сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	октябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	октябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	самостоятельная и практическая работа на занятии
12	октябрь			Тренировка	2	Виды общефизических	Спортивный зал	самостоятельная и

						упражнений: Акробатические упражнения.	МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	практическая работа на занятии
13	октябрь			Тренировка	2	Стойка. Отработка ударов руками	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
14	октябрь			Тренировка	2	Отработка ударов ногами (Мае-гери), (Маваши- гери)	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Отработка ударам рук прямые боковые снизу	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
16	октябрь			Тренировка	2	Отработка ударов ногами (Мае-гери), (Маваши- гери) по мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Отработка ударов рук+ноги по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

18	октябрь			Тренировка	2	Отработка приемов в парах с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
19	ноябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
20	ноябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
21	ноябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
22	ноябрь			Тренировка	2	Обучение ударов ногами с разворота	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
23	ноябрь			Тренировка	2	Работа в парах с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
24	ноябрь			Тренировка	2	Работа по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
25	ноябрь			Тренировка	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И.	зачет

							Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	
26	ноябрь			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
27	декабрь			Тренировка	2	Отработка с партнером защита+ответ	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
28	декабрь			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
29	декабрь			Тренировка	2	Отработка по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
30	декабрь			Тренировка	2	Бой с тенью руками	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
31	декабрь			Тренировка	2	Бой с тенью ногами	Спортивный зал	зачет

							МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	
32	декабрь			Тренировка	2	Бой с тенью руками и ногами	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
33	декабрь			Тренировка	2	Бой с тенью после защиты, контратака	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
34	декабрь			Тренировка	2	Растяжка ног, отработка ударов ногами по подушке	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
35	декабрь			Тренировка	2	Отработка в парах с партнером, вольные бои	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
36	январь			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

37	январь			Тренировка	2	Отработка уклон + серия ударов ноги+ руки	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
38	январь			Тренировка	2	Лапы.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
39	январь			Тренировка	2	Отработка комбинаций с ног.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
40	январь			Тренировка	2	Отработка ударами комбинациям рука+нога.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
41	январь			Тренировка	2	Отработка ударов по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
42	январь			Тренировка	2	Бой с тенью после защиты, контратака	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

							Майна»	
43	январь			Тренировка	2	Условный вольный бой. Игра на внимание	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
44	февраль			Тренировка	2	Вольные бои.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
45	февраль			Тренировка	2	Обучение ударов ногами с разворота	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
46	февраль			Тренировка	2	Работа в парах с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
47	февраль			Тренировка	2	Работа по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
48	февраль			Тренировка	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ	зачет

							«СШ №2 р.п. Новая Майна»	
49	февраль			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
50	февраль			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
51	февраль			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
52	март			Тренировка	2	Вольные бои. Подведение итогов	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
53	март			Тренировка	2	Отработка ударов ногами на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
54	март			Тренировка	2	Отработка комбинаций в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
55	март			Тренировка	2	Челночный бег, растяжка, лапы.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

56	март			Тренировка	2	Отработка прямых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
57	март			Тренировка	2	Отработка ударов ногами майа гири	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
58	март			Тренировка	2	Работа с утяжелителями, бой с тенью	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
59	март			Тренировка	2	Растяжка, отработка ударов ногами, заминка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
60	март			Тренировка	2	Вольные бои. Игра «Захват крепости»	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
61	апрель			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

							Майна»	
62	апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	апрель			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	апрель			Тренировка	2	Отработка ударов снизу на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
65	апрель			Тренировка	2	Отработка одиночных ударов с рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
66	апрель			Тренировка	2	Отработка ударов под уклон	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
67	апрель			Тренировка	2	Отработка комбинаций с ног.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И.	зачет

							Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	
68	апрель			Тренировка	2	Условный вольный бой. Игра на внимание	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
69	апрель			Тренировка	2	Челнок, отработка ударов на челноке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
70	май			Тренировка	2	Отработка ложных движений.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
71	май			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
72	май			Тренировка	2	Отработка комбинаций на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
73	май			Тренировка	2	Обучение ударов ногами	Спортивный зал	зачет

						с разворота	МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	
74	май			Тренировка	2	Работа в парах с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
75	май			Тренировка	2	Работа по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
76	май			Тренировка	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
77	май			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
78	май			Тренировка	2	Отработка с партнером защита+ответ	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет

79	июнь			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
80	июнь			Тренировка	2	Вольные бои. Подведение итогов	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
81	июнь			Тренировка	2	Отработка ударов ногами на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
82	июнь			Тренировка	2	Отработка комбинаций в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
83	июнь			Тренировка	2	Челночный бег, растяжка, лапы.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
84	июнь			Тренировка	2	Отработка прямых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая	зачет

							Майна»	
85	июнь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
86	июнь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
87	июль			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	Соревнования
88	июль			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
89	июль			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
90	июль			Тренировка	2	Отработка ударов ногами и руками	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
91	июль			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»	зачет
92	июль			Тренировка	2	Диагностика	2	Подведение итогов

								обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Кикбоксинг» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- татами 9*9;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кикбоксеров:

- мешок боксерский – 9 шт;
- насыпная груша;
- настенная подушка;
- лапы.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по кикбоксингу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Кикбоксинг», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;
- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

- 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- 3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);
- 5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;
- 6) Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;
- 7) Вольный бой.
- 8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий боксом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полно-контактных видах кикбоксинга. – М.: Ульяновск, 2006 – 256 с.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: Челябинск, 2002 – 318 с..
3. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: Челябинск, 2000. – 15–16 с.
4. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001
5. 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.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
6. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М, 2006.
7. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
9. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: кн. 2001

Список литературы для обучающихся и родителей

11. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

1. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера. М.:ФиС, 2004г.
2. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 г.
3. Клецев В. Н. Кикбоксинг. М.,2006г.
4. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
5. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой.М.:Инсан,1999 г.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fkr.ru/> Федерация кикбоксинга России
2. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
3. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации