

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:
Протокол № 1 Педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
от 31.03.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Блюденова С.В.
31.03.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)

Кикбоксинг.

Спортивно-оздоровительный этап
возраст обучающихся – с 7 до 18 лет
срок реализации – 1 год

Авторы-составители:
Блюденов С.А.
Инструктор-методист
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Яговитин И.Ю.-тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

	Пояснительная записка	2
1	Основные формы занятий	5
1	Учебно-тематическое планирование	6
3	Содержание программы	6
3.1	Теоретическая подготовка	6
3.2	Практическая подготовка	7
3.2.1	Общая физическая подготовка	7
3.2.2	Специальная физическая подготовка	8
4	Формы и способы проверки результативности	9
5	Воспитательная работа и психологическая подготовка	11
5.1	Средства и методы воспитательной работы	11
5.2	Средства и методы психологической работы	11
6	Ожидаемые результаты	12
7	Материально-техническое обеспечение программы	12
8	Перечень информационного обеспечения	13
8.1	Интернет-ресурсы	13
8.2	Нормативно-правовые источники	13
8.3	Список специальной литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Весной 1974 года Георг Брукер организовал первый матч по каратэ в стиле «фулл – контакт». Примерно тогда же появился и англо – язычный термин «кикбоксинг». Кикбоксинг (от англ. Kick – «бить ногой» и boxing – «бокс») – вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай – тай (тайского бокса), ушу и английского бокса.

Современный кикбоксинг хотя и довольно молод по сравнению со многими боевыми искусствами, но уже неплохо разработан и вполне отчетливо делится на несколько отдельных дисциплин или стилей.

Основная идея этого вида единоборства заключается в соединении техники ударов руками (бокса) с азиатской техникой ударов ступнями. По правилам классического кикбоксинга удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Но в кикбоксинге запрещены удары локтями, коленями, головой, а также подножки, подсечки, захваты, броски, удушения. По существу, это своеобразный кулачно – ножной бой. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи – контактом можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

Лайт-контакт.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.

Фулл-контакт.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

Фулл-контакт с лоу-кик.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

К-1 (полный контакт).

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака, и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков.

Поин-файтинг.

Поединки, где спортсмены соревнуются в зарабатывании большего количества баллов, используя контролируемую, разрешенную технику со скоростью и концентрацией, в рамках контролируемого контакта. Техническая дисциплина, где уделяется одинаковое внимание технике рук и ног. Каждый балл, присуждаемый за исполнение разрешенной техники разрешенными частями рук и ног по разрешенным для атаки зонам) влечет за собой остановку боя рефери с одновременным присуждением балла или баллов.

Актуальность программы. В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях по кикбоксингу детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;
- спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;
- организация и введение в спортивной школе СОГ помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, дополнительный охват детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные

группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством занятий кикбоксингом;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические;
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых

форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении кикбоксинга в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах вида спорта, изучают взаимодействие кикбоксера с партнёрами в спаррингах для успешного участия в соревновательной деятельности.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных стоек и перемещений, ударной техники рук и ног, защиты;

- формирование теоретических и практических знаний судейства;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по кикбокингу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы 1 год.

Оптимальный количественный состав в группе: 15 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет.

1. Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике кикбоксинга. Кроме средств непосредственно единоборств, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

2. Учебно-тематическое планирование

	Содержание занятий	распределение часов в группах СОГ
1	Теоретическая подготовка	10,5
2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	31,5
4	Техническая подготовка	31,5
5	Тактическая и психологическая подготовка	21
6	Интегральная подготовка	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
10	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)	10,5
11	Медицинское обследование	3,5
	Часов в неделю	4,5
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 2. Краткий обзор развития кикбоксинга.

История возникновения кикбоксинга. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Покрытие для занятий кикбоксингом. Ринг. Площадка. Медицинские весы. Защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 7. Общие понятия о технике.

Основные понятия о стойках, защитах, ударах, в кикбоксинге.

Тема 8. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.

Тема 9. Правила соревнований.

Запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Определение победителя в спарринге.

Тема 10. Основы техники и тактики кикбоксинга.

Характеристика ударов, защит, контрударов. Блоки. Контрудары. Защитные действия.

Тема 11. Общая и специальная подготовка кикбоксера.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки кикбоксеров.

Тема 12. Основы методики обучения.

Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

Тема 13. Всемирный антидопинговый кодекс.

Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкость.

Упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге; прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперед, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус); футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; эстафеты; бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты); имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя); бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера; бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении; скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной

волнообразной поверхности; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; скоростные упражнения в облегчённых относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.); скоростные упражнения в усложнённых относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.); скоростные упражнения с применением дополнительных предметов; скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений;

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на перекладине; упражнения на брусьях; упражнения с лёгкими отягощениями; упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола); упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на развитие выносливости.

Кроссовый бег; лыжи; плавание; спортивные игры.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость.

Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость.

Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота.

Локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Изучение основ базовой техники кикбоксинга.

Стойки: фронтальная стойка; левосторонняя стойка; правосторонняя стойка; передвижение в стойках.

Удары руками: левый прямой с места; правый прямой с места; левый прямой удар в движении; правый прямой удар в движении.

Защита: защита отклоном; защита уклоном, нырком; защита подставкой.

Удары ногой: прямой удар ногой с места; подсечка.

4.Формы и способы проверки результативности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей

физической подготовке; овладение теоретическими знаниями в области истории спорта и гигиенических требований.

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для кикбоксеров.

Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся, а также перевода учащихся в группу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Уровень оценивается в баллах: высокий 4,5 и более; средний 3,5-4,4; низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделённая на количество упражнений, определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся может быть переведен в группу спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг. При определении низкого уровня учащемуся предлагается остаться в спортивно-оздоровительной группе.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,8	11,3	12,0	11,3	11,9	12,9
2.	Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10	6	3	8	4	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	230	190	160	200	170	130

9-10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,5	11,0	11,6	11,0	11,6	12,5
2.	Прыжок в длину с места	150	130	120	140	120	110
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	13	8	3	9	5	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	250	210	180	240	200	170

10-11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки
---	------------------------	-------	---------

		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

12-13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,8	10,3	108	10,1	10,5	11,30
2.	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	340	280	240	310	270	230

14-15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,5
2.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	380	330	300	360	320	280

16 – 17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15	не более 10
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее 6,5	не менее 4,5

3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее 52	не менее 38
4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее 120	не менее 90

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

5.1. Средства и методы воспитательной работы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность, формирование и поддержание положительных традиций, обсуждение поведения спортсмена/спортсменов, совместное принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями; самовоспитание; самонаблюдение, самоанализ; интеллектуальное воспитание; формирование нравственного сознания; воспитание дисциплинированности; воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности; воспитание волевых качеств (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность); умение мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, постепенное увеличение трудностей;

В качестве методов нравственного воспитания применяются (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения (практическое научение).

5.2. Средства и методы психологической работы.

Общая психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие процессов восприятия; развитие внимания; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять эмоциями; воспитание волевых качеств;

Подготовка к конкретному соревнованию: осознание спортсменами задач на предстоящие бои; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

6. Ожидаемые результаты

По окончании одного года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы кикбоксинга;
2. Расширять представление о разделах вида спорта;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь выполнять базовые приёмы: стойки, удары руками и гонгами, защиты;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки кикбоксера;
7. Участвовать в спаррингах с обучающимися группы

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со специальным покрытием для занятий кикбоксингом.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Макивара	штук	8
2.	Мешок боксерский подвесной	штук	4
3.	Ринг боксерский (6 х 6 м)	комплект	1
4.	Тренажер (манекен) для отработки ударов	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч теннисные	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	50
13.	Штанга тренировочная	комплект	2

14.	Весы до 150 кг	штук	1
15.	Гонг боксерский	штук	1
16.	Секундомер	штук	2
17.	Стенд информационный	штук	1
18.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
19.	Часы стрелочные информационные	штук	1
20.	Штанга тренировочная	комплект	2
21.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
22.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
23.	Урна - плевательница	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Перчатки боксерские	пара	10
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	10
3	Шлем кикбоксерский	штук	10

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Интернет-ресурсы:

-Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

- Официальный сайт федерации кикбоксинга Свердловской области

-Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL: <http://minsport.midural.ru/>

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib. Sportedu.ru/press/>

8.2.Нормативно-правовые источники

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. (в действующей редакции);

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам» (3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утвержден приказом Минспорта России от 10.06.2014г. №449)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

7. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8.3.Список специальной литературы.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207

2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. – Челябинск, 2002. – 23 с.

3. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. Науч.-прак. Конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.

4. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва, 2000) по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. Квалификация – специалист по физической культуре и спорту.

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.

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

7. 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.

8. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Айр Ланд». -1994. – 310 с

9. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).

- 10.Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
- 11.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
- 12.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
- 13.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; - 1999.
- 14.Миткевич А.Г., Головихин Е.В. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. Федерация кикбоксинга России. – г.Москва, 2009
- 15.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
- 16.Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. Науч.-прак. Конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
- 17.Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
- 18.Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.
- 19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –