

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 147»

ПРИНЯТО:
Педагогический совет
МАОУ СШ № 147
Протокол от 30.08.2023 № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 147



 / Р.В.Кузьмин

Приказ от 01.09.2023 № 01-04-252/2

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивного направления с элементами
спортивных единоборств «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся – 7 - 18 лет
Срок реализации: 4 года
Руководитель: Шехтель В.А
педагог дополнительного
образования; учитель Высшей
квалификационной категории.

Пономаренко С.В. педагог
дополнительного образования;
тренер-преподаватель Высшей
квалификационной категории.

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
2.2 Сроки реализации этапов программы, возраст лиц проходящих физическую подготовку, наполняемость групп по дополнительной общеразвивающей программе по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)	5
2.3. Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
2.5. Ожидаемыми результатами освоения программы являются.....	6
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3.1. Теоретическая подготовка.	7
3.2. Физическая подготовка.....	8
3.2.1. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.....	9
3.2.2. Физические качества.....	9
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	15
5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.....	17
5.1. Комплекс контрольных упражнений	18
по тестированию уровню общей физической подготовленности	18
5.2. Требования к результатам освоения Программы.	18
5.3. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.....	20
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) (далее – Программа), разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «кикбоксинг»», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»»

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на создание дополнительных условий для физического воспитания и развития детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, занимающихся посредством физической подготовки с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг).

Основные задачи:

- проведение систематических занятий общеразвивающей направленности с элементами из спортивных единоборств (кикбоксинг);
- повышение уровня общей физической работоспособности;
- оптимальное развитие двигательных способностей в том числе элементы спортивных единоборств (кикбоксинг);
- профилактика заболеваемости организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система);
- формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- проведение этапного контроля уровня физической подготовленности.

Принципы построения программы:

1. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон внеурочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам, чтобы в многолетнем процессе учесть преемственность задач, средств и методов физического развития, объемов и интенсивности нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Зачисление лиц в группу, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовки не предъявляются.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях кикбоксинга независимо от их организационно-правовых форм.

Кикбоксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема физического и нравственного воспитания учащихся;
- проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма;
- проблема сохранения и развития кикбоксинга, как отдельного вида спорта.

2. Характеристика Программы

2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

«Кикбоксинг» (англ. kickboxing, где kick — «удар», boxing — «боксировать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки.

«кикбоксинг» является летним неолимпийским видом спорта, на территории Красноярского края является базовым видом спорта.

1. Поинтфайтинг дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Победа присуждается спортсмену, нанесшему большее количество точных ударов ногами и руками. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

2. Лайт-контакт дисциплина вида спорта, в котором запрещено нанесение сильных и акцентированных ударов. В отличие от поинтфайтинга, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

3. Фулл-контакт – дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Как и в боксе, отсчитываются нокадауны и нокауты. Удары ногами разрешены только выше пояса. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

4. Фулл-контакт с лоу - киком дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра, ЗАПРЕЩЕНО бить лоу-кик в колено и наносить удары в икроножную мышцу. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

5. К-1 дисциплине вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары коленом и по суставам. Так же, разрешается удар тыльной стороной перчатки с разворота на 360° (бэкфист), как в голову, так и в корпус. К-1 считается самым жёстким разделом в «кикбоксинге».

2.2 Сроки реализации этапов программы, возраст лиц проходящих физическую подготовку, наполняемость групп по дополнительной общеразвивающей программе по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)

Таблица №1

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Продолжительность обучения	Оптимальная наполняемость группы (человек)
1-я ступень	8-9	3 года	10-15
2-я ступень	10-12		
3-я ступень	13-15		
4-я ступень	16-17		
5-я ступень	18 и старше	Без ограничения	

2.3. Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план) рассчитанным на 36 недель.

Начало учебного года 1 сентября

Окончание учебного года 31 мая

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать 2 часов.

Перерывы между учебно-тренировочными занятиями составляют 15 мин.

Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
10-15 чел.	2 часа	3 раза	6 часов	36	216 часов

Педагогический процесс подлежит ежегодному планированию позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и иных праздниках;
4. Спортивные соревнования;
5. Контроль уровня физического развития.
6. Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
7. Беседы по теоретическому курсу.

2.5. Ожидаемыми результатами освоения программы являются

Образовательные результаты:

- сформировать знания по здоровому образу жизни;
- 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;

Оздоровительные/Развивающие результаты:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- знать технико-тактические навыки и умения в кикбоксинге;
- владеть физическими и специальными качествами;
- применять полученные знания в соревнованиях;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества.

Воспитательные результаты:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

3. Учебный план.

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения.

Задачи реализации Программы на различных ступенях подготовки:

- укрепление состояния здоровья, обучающегося;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры;
- освоения основ техники элементов спортивных единоборств

Учебный план на 36 учебных недель.

Таблица №3

<i>Виды подготовка и иные мероприятия</i>	<i>Количество часов</i>
Теоретическая подготовка	11
Физическая подготовка:	205
Сила	10
Скоростно-силовые	30
Координационные способности (ловкость)	30
Выносливость (аэробные возможности)	15
Анаэробные возможности	20
Быстрота	10
Равновесие	15
Гибкость	20
Техническая подготовка элементов спортивных единоборств (кикбоксинг) (кикбоксинг)	20
Физкультурно-спортивные мероприятия	25
Психологическая подготовка	10
Количество часов в неделю	6
Количество часов 36 недель	216

На всех этапах программы, широко используются упражнения из легкой атлетики, футбола, баскетбола, гимнастики и т.п. к тому же, использование в процессе физического воспитания игровых форм, позволяет увеличить благоприятный эмоциональный фон (что способствует формированию устойчивого интереса к процессу физического воспитания).

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. органически связана с различными видами подготовки. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тематический план предметной области «Теоретическая подготовка».

Таблица №4

тема	кол-во часов
№1. История развития спорта	1
№2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
№3. Допинг контроль	1
№4. Основы спортивной тренировки	1
№5. Сведения о строении и функциях организма человека	2
№6. Гигиенические знания, умения и навыки	1
№7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
№8. Основы спортивного питания	1
№9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
№10. Требования техники безопасности при занятиях спортом	1
Итого часов	11

Краткое содержание тем по теоретической подготовке.

№1. История развития спорта.

Возникновение и развитие спорта в Мире, в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

№2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической

культуры в нашей жизни.

№3. Допинг контроль

Рассказать что такое допинг, как с ним бороться.

№4. Основы спортивной тренировки.

№5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека.

№6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

№7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

№8. Основы спортивного питания.

Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

№9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивный зал (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

№10. Требования техники безопасности при занятиях спортом.

Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

3.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

подготовительной (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

основной - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев - проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

заключительной - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

3.2.1. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития двигательных способностей.

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в процессе многолетней подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства. За этот период проходит качественно различные периоды индивидуального формирования и развития.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 5

морфофункциональные показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно - силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2.2. Физические качества.

1) Сила.

Сила - это физическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

Перечень средств развития силовых способностей.

Таблица 6

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук						
	Подтягивание хватом сверху	с помощью тренера	X	X	X	X
	Подтягивание хватом снизу	с помощью тренера	X	X	X	X
	Подтягивание разным хватом		X	X	X	X
	Подтягивание широким хватом		X	X	X	X
	Подтягивание широким хватом за голову (мальчики)			X	X	X
	Подтягивание с задержкой в висячем положении на согнутых руках в течение 2-5 секунд			X	X	X
Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса						
	Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине	X	X	X	X	X
	Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону.		X	X	X	X
	Поднимание прямого тела к перекладине.			X	X	X
	Подъем переворотом.		X	X	X	X
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук						
	Подъем силой попеременно на правую и левую руки		X	X	X	X
	Подъем силой на две руки обычным и глубоким хватом			X	X	X
Упражнения на параллельных брусьях						
Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук						

	Сгибание и разгибание рук в упоре		X	X	X	X
	Сгибание и разгибание рук в размахи: на махе назад согнуть руки, на махе вперёд — выпрямить		X	X	X	X
	Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри			X	X	X
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса						
	Поднимание ног в положение «угол»	X	X	X	X	X
	Разведение и сведение ног в положение «угол»		X	X	X	X
	«Угол» в упоре, держать 5 — 8 секунд		X	X	X	X
	В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног	X	X	X	X	X
	Поднимание туловища из положения лежа	X	X	X	X	X
Основные средства, которыми развивают силовые способности						
	Упражнения с весом внешних предметов;			X	X	X
	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;			X	X	X
	Рывково-тормозные упражнения;			X	X	X
	Статические упражнения в изометрическом режиме.			X	X	X
Дополнительные средства						
	Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра);		X	X	X	X
	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.);			X	X	X
	Упражнения с противодействием партнера		X	X	X	X
	Разнообразные передвижения по рукоходу	при помощи тренера	X	X	X	X

2) Гибкость.

Ключевым методом развития гибкости является метод повтора упражнений, который предполагает выполнение упражнений на растягивание по несколько подходов, с определенным количеством повторов в каждом подходе, с периодами активного отдыха между подходами, необходимыми для поддержания работоспособности мышц. В зависимости от решаемых целей и задач, режима развития гибкости, пола, возраста, физической подготовки, строения суставов дозирование физической нагрузки может быть различной. Данный метод имеет различные варианты: метод повторного статического упражнения и метод повторного динамического упражнения.

Общие требования к проведению занятий на гибкость.

1. Упражнения начинаются с легкого бега или ходьбы, тем самым обеспечивая раз за разом втягивать организм в работу.

2. Далее следует выполнять упражнения типа "подтягивание" для развития осанки.

3. Затем переходят к упражнениям, которые задействуют большие группы мышц всего тела, такие упражнения как: наклоны и повороты.

4. Более сложные упражнения (сложно-координационные упражнения, например: движения ног в сочетании с движением рук, различные приседания, которые еще больше содействуют развитию подвижности в суставах).

5. В конце мышцам следует дать незначительный отдых, выполняя упражнения на восстановление.

Таблица 7

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
1.	Упражнение "Мостик". Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками.	X	X	X	X	X
2.	Упражнение "Выкруты с гимнастической палкой"	X	X	X	X	X

3.	Шпагаты (продольный, поперечный)	X	X	X	X	X
4.	Упражнение "Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении" Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленном суставе	X	X	X	X	X

3) Быстрота.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не должно вызывает у ребенка утомления.

Перечень средств развития скоростных способностей.

Таблица 8

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
Для развития быстроты реакции						
	старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях	X	X	X	X	X
	чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания	X	X	X	X	X
	изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу	X	X	X	X	X
	ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.)	X	X	X	X	X
	броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X	X	X
	изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X	X	X
	выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)	X	X	X	X	X
Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения						
	бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз		X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад		X	X	X	X
	бег с ускорением		X	X	X	X
	сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднимание гантелей, гири)		X	X	X	X
Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага						
	бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном)	X	X	X	X	X
	бег скрестным шагом по обручам	X	X	X	X	X
Беговые упражнения						
	пробегание отрезков 40-50м		X			
	пробегание отрезков под уклоном		X			
	пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером			X	X	X
	пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;			X	X	X
	семенящий бег	X	X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра	X	X	X	X	X
	бег прыжками	X	X	X	X	X
	бег с захлестыванием голени назад	X	X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо)		X	X	X	X

	беговое движение ногами – «педаляж»		X	X	X	X
	прыжки на одной ноге	X	X	X	X	X
	быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте		X	X	X	X
	бег на месте 15 сек.	X	X	X	X	X
	имитация быстрого бега в вися на перекладине		X	X	X	X
	бег по отметкам		X	X	X	X
	имитация работы рук с заданной частотой		X	X	X	X
	подвижные игры, эстафеты	X	X	X	X	X
	бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м, повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью			X	X	X

4) Координационные способности.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Для развития координационных способностей целесообразно использовать различные командные и подвижные игры, командные эстафеты и т.д.

Перечень средств развития координационных способностей.

Таблица 9

№	упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
1.	Стоя, держа прямые или полусогнутые руки перед собой, выполнять круговые движения кистями рук: сначала одновременно по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки, наконец, одновременно одной рукой по часовой стрелке, другой – против, затем руки поменять. Для развития координации движений желательно упражнение выполнять не синхронно. Руки свободные, не напрягать, можно сжать в кулаки (минимум по 5 раз в каждую сторону).	X	X	X	X	X
2.	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения в локтевом суставе в том же направлении	X	X	X	X	X
3.	Прямые руки в стороны, выполнять круговые движения руками в плечевом суставе в том же направлении	X	X	X	X	X
4.	Расслабленные руки свободно висят параллельно туловищу, выполнять круговые движения плечами	X	X	X	X	X
5.	Приседания, прямые руки перед собой (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
6.	Приседания, прямые руки в стороны (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
7.	Приседания, прямые руки назад, по возможности стараться держать руки прямыми сзади параллельно полу, при этом туловище не должно нагибаться вперед (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
8.	Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч (минимум 1 раз).		X	X	X	X
9.	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны вперед, руками стараться достать пола (в дальнейшем грудью стараться достать колени). Ноги прямые, в коленях не сгибать (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
10.	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны влево и вправо, стараться как можно ниже наклониться, руки в произвольном положении (минимум 1 раз в каждую сторону).	X	X	X	X	X
11.	Стоя, руки перед собой, полусогнуты в локте на уровне груди, ладонями друг к	X	X	X	X	X

	другу, круговые вращения головой в обе стороны. Руки напрягать не нужно (минимум 2 раза в каждую сторону).					
12.	Прыжки через высоту (высоту регулируйте самостоятельно, постепенно увеличивая ее – удобнее, когда вы положите перед собой что-то, хоть ваши тапочки, и будете через них прыгать). Вперед, вправо, влево, назад (минимум 1 раз в каждую сторону). Прыжки должны быть очень мягкие, как у кошки, ноги всегда вместе.	X	X	X	X	X
13.	Стоя наклоны назад, полусогнутые руки перед собой (минимум - 2 наклона), ноги прямые.	X	X	X	X	X
14.	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги вместе - наклоны вперед (стараться грудью достать колени, ноги не сгибать) (минимум 5 раз).	X	X	X	X	X
15.	Прямые ноги вместе или на ширине плеч, встать на носки и обратно (минимум 3 раза).	X	X	X	X	X
16.	В упоре лежа отжимания на кулаках (минимум 1 раз).		X	X	X	X
17.	Лежа на спине, прямые ноги закинуть за голову (руки за головой или свободно лежат, но не в стороны) (минимум 1 раз).	X	X			
18.	В упоре лежа отжимания на подушечках пальцев (минимум 1 раз).			X	X	X
19.	Встать на пятки, пальцами ног не касаясь пола (для начала постараться стоять так, не сходя с места) - приседания на пятках, с места стараться не сходить (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
20.	Лежа на спине, встать на мостик (стойка на руках и ногах, прогнувшись вверх) (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
21.	Лежа на спине, поднять туловище и наклониться к ногам, ноги не сгибать и стараться от пола не отрывать (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
22.	В упоре лежа стоять на кончиках пальцев (не на подушечках пальцев, а на кончиках), в дальнейшем отжимания на кончиках пальцев (минимум 1 раз, стоять минимум 5 сек. до 1 мин.).			X	X	X
23.	Приседания на одной ноге, другая нога впереди, прямая (пистолет) (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X	X	X
24.	Стоя, полусогнутые руки держа перед собой, махи прямой ногой как можно выше: вперед, назад и в стороны (минимум по 1 разу). То же другой ногой.		X	X	X	X
25.	Упражнения на кисть и пальцы, лучше всего воспользоваться эспандером (минимум по 5 сжиманий каждой рукой).		X	X	X	X
26.	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги как можно шире, ноги не сгибать, грудью стараться достать пола (минимум 5 раз).	X	X	X	X	X
27.	Стоя приседания на одной ноге, вторую ногу согнуть назад и обхватить сзади рукой. Присесть, пока согнутая нога коленом не коснется пола, потом встать. Все это время стараться с места не сходить и удерживать равновесие (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X	X	X
28.	Лежа на спине, поднимать прямые ноги вместе под углом 30° над полом (держат минимум 5 сек. до 1 мин.).	X	X	X	X	X
29.	Стоя, локти рук соединить вместе и прижать к животу, при этом руки держать перед собой параллельно полу. Повороты кистей на 180° и обратно, локти не		X	X	X	X

	разводить, спина прямая, для усложнения можно сжать руки в кулаки (минимум 3 поворота).					
30.	В упоре лежа отжимания, стоя на тыльной стороне запястья (ладони повернуты к груди) (минимум 1 раз).			X	X	X
31.	Стоя на носках, присесть с одновременными круговыми вращениями головой (направление вращения с каждым приседанием лучше менять – сначала по часовой стрелке, затем - против). С места стараться не сходить, вращения производить тщательно (минимум 3 раза).	X	X	X	X	X
32.	В упоре лежа отжимания, стоя на кулаках (минимум 1 раз).			X	X	X
33.	Перекаты: из положения стоя ноги вместе присесть на правой ноге, одновременно левой плавно скользя назад, затем перенести вес тела на левую ногу, подтянуть правую к левой и встать. Положение рук произвольно. То же, поменяв ноги. Повторить упражнение с вариацией – скольжения вправо и влево попеременно. (Движения должны быть плавными, перетекающими одно из другого, нерезкими). Минимум 1 раз для каждого вида.			X	X	X
34.	Шпагаты - все три вида (правой ногой вперед, левой ногой вперед и поперечный). Если полностью сесть на шпагат не получается, повторить минимум 3 попытки на каждый вид.	X	X	X	X	X
35.	Под колено каждой ноги положить по теннисному мячу и, полуприсев, чтобы не выпали мячи, держать минимум 15 секунд.		X	X	X	X
36.	Сесть и встать по-турецки без помощи рук, стараясь держать равновесие и не сутулиться (минимум 1 раз).			X	X	X

5) Равновесие.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Методические приемы совершенствования способности поддерживать равновесие.

Таблица10

Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие	Реализации приема в действиях
Удлинение времени сохранения неустойчивой позы	Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д.
Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля	Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах
Уменьшение площади опоры	Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге
Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусках увеличенной высоты
Введение неустойчивой опоры	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке
Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия	Фиксация статических положений после вращательных движений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами в

	неустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении «ласточка» и т. п.)
Введение сбивающего противодействия партнера	Перетягивание партнера в относительно неустойчивой «стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов»
Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях	Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях

6) Выносливость.

Развитие выносливости — важная составная часть их всесторонней физической подготовки.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок.

На первом этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости.

На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

На третьем этапе увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

7) Элементы единоборств.

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

4. Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным

интересам России;

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

№ п-п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	В течении года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовку	В течении года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
3.	Развитие творческого мышления		

3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года
------	---	--	----------------

5. Система контроля и зачетных требований.

Программа предусматривает осуществление промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля не реже 1 раз в полгода. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения

результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

5.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровню общей физической подготовленности

- *бег 30м с низкого старта (сек)* - проводится после 10-15 мин., разрешается только одна попытка;
- *челночный бег 3 по 10 м (сек);*
- *прыжок в длину с места (см)* - выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие;
- *подтягивание в висе на перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины;
- *подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины;
- *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)* - засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение;
- *поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз)* - обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола;
- *непрерывный бег 10 мин* - проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

5.2. Требования к результатам освоения Программы.

Результатом освоения является:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- ✓ история развития спорта;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

в области общей, специальной физической и технико-тактической подготовки:

Таблица 12

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1-ая ступень							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	17	16	15	18	17	16
	Бег на 30 м (с)	7,0	6,9	6,8	7,2	7,1	7,0
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени					
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	1	2	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	1	2	3
4.	Поднимание туловища из положения лежа	5	10	15	3	7	10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	105	110	95	100	105

2-ая ступень							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	16	15	14	17	16	15
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,9
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4
4.	Поднимание туловища из положения лежа	10	15	20	10	15	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	100	105	110
3-ая ступень							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	15	14	13	16	15	14
	Бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	7,0	6,9	6,8
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	3	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	6	3	4	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа	15	20	25	15	20	25
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	105	110	115
4-ая ступень							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	14	13	12	15	14	13
	Бег на 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	6,9	6,8	6,7
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	6	7	4	5	6
4.	Поднимание туловища из положения лежа	20	25	30	20	25	30
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	125	110	115	120
5-ая ступень							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	13	12	11	14	13	12
	Бег на 30 м (с)	6,6	6,5	6,4	6,8	6,7	6,6
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	8	-	-	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	6	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	7	8	5	6	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа	25	30	35	25	30	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	130	115	120	125

5.3. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива;

Выполнение контрольно - переводных нормативов

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;

- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;

- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;

- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

Таблица 13

Кол-во баллов	Процент выполнения норматива
«5» отлично	100%
«4» хорошо	от 85 до 70 %
«3» удовлетворительно	от 70 до 40 %
«2»неудовлетворительно	от 40% и менее

6. Список литературы

1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
5. Иванов А.Л. «кикбоксинг». – Киев, 1995.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://do4a.net/threads> СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/
2. https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165
3. <http://kick-boxing.clan.su/blog/2009-01-23-12>
4. <http://mfight.ru/main/135-primery-postroeniya-mikrociklov-v-podgotovke-kikbokserov.html>