Муниципальное автономное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа «Рубин»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на тренерском совете
протокол № 2
от «13» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МАУСП
«СШ «Рубин»
от 20.08.2020 № 84

# Программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп населения «кикбоксинг»

Адресована детям в возрасте от 6 до 17 лет
Срок реализации программы 1 год

Составители программы:
Д.А. Кузьменко, тренер
Т.Б. Богданова, заместитель директора

г. Барнаул
2020 год

## Содержание


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Тренировочный план | 3 |
| 3. | Методическая часть программы | 4 |
| 3.1. | Методы организации и проведения тренировочного процесса | 4 |
| 3.2. | Тематический план по теоретической подготовке | 5 |
| 3.3. | Тематический план по разделу подготовки «Общая физическая подготовка» | 7 |
| 3.4. | Тематический план по разделу подготовки «Специальная физическая подготовка» | 9 |
| 3.5. | Тематический план по разделу подготовки «Технико-тактическая подготовка» | 10 |
| 3.6. | Требования техники безопасности на тренировочных занятиях по кикбоксингу | 12 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования программы | 13 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения программы | 14 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Для занятий по предпрофессиональной программе по кикбоксингу необходимо достичь возраста 10 лет, но много детей, которые хотят заниматься с 7-8 лет. В связи с этим составлена данная программа, по которой большую часть времени дети будут заниматься общей физической подготовкой и познакомятся только с элементами кикбоксинга. На тренировочный процесс по данной программе зачисляются дети возрасте от 6 до 10 лет. Срок реализации программы рассчитан на 1 спортивный год. Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная 30 человек.

Тренировочные занятия в СШ проводятся в соответствии с годовым спортивным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы. В каникулярное время СШ может открывать в установленном порядке лагеря, проводить тренировочные сборы не менее 14 дней.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляется все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий кикбоксингом. Тренировочный процесс проходит на базе стадиона, спортивного зала.

Данная программа подготовлена на основе следующих нормативных документов:

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Цель программы: расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы:

- содействие гармоничному развитию растущего организма, укреплению здоровья ребёнка средствами физической культуры;
- всестороннее развитие физических качеств, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- ознакомление с техническими приемами кикбоксинга, выявление способностей к решению двигательных задач;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям кикбоксингом и к здоровому образу жизни.

## 2.ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

### Годовой тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп

| № | Программный материал | СОГ |
|---|---|---|
| Теоретические занятия | | |
| 1. | Правила поведения на стадионе, в спортивном заде, | 0,5 |

| | | |
|---|---|---|
| | техника безопасности. | |
| 2. | Физическая культура и спорт в России. | 0,5 |
| 3. | История развития кикбоксинга, кикбоксинг в России и за рубежом. | 1 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 0,5 |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при несчастных случаях. | 0,5 |
| 6. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. | 0,5 |
| 7. | Техническая подготовка кикбоксеров, терминология кикбоксинга. | 1 |
| 8. | Основы тактики кикбоксинга. | 1 |
| 9. | Оборудование мест занятий и инвентарь, уход за ним. | 0,5 |
| 10 | Правила, организация и проведение соревнований. | 1 |
| 11 | Зачет | 1 |
| **Итого часов** | | 8 |
| **Практические занятия** | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 136 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 88 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 36 |
| 4. | Участие в соревнованиях | - |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 6. | Контрольные нормативы | 4 |
| 7. | Медицинское обследование | 4 |
| **Итого часов** | | 268 |
| **Всего часов** | | 276 |

## 3.Методическая часть программы

### 3.1.Методы организации и проведения тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники кикбоксинга
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- общефизические и специальные упражнения
- подвижные и спортивные игры и развлечения.

Ожидаемые результаты:

По окончании годичного тренировочного процесса дети должны овладеть основными техническими элементами кикбоксинга.

Уметь:

- выполнять прыжки на скакалке;
- подтягиваться на перекладине, выполнять наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами;
- бегать 30, 60 м на скорость.

### 3.2.Тематический план по теоретической подготовке

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, его социальной роли. Познакомить детей с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм, познакомить с требованиями и мерами безопасности.

Темы для 8 академических часов

**Правила поведения на стадионе, в спортзале. Меры безопасности. (0,5 час)**

Правила поведения на стадионе, в спортзале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях кикбоксингом, бегом.

**Физическая культура и спорт в России. (0,5 часа)**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

**История развития кикбоксинга, кикбоксинг в России и за рубежом. (1 час)**

История развития кикбоксинга. Что входит в понятие спортивные единоборства. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Кикбоксинг в России, лучшие спортсмены и тренеры.

Современное состояние и проблемы развития кикбоксинга.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. (0,5 часа)**

Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся кикбоксингом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотических средств.

**Врачебный контроль и самоконтроль.**
**Первая помощь при несчастных случаях. (0,5 часа)**

Значение врачебного контроля и самоконтроля на тренировках. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Противопоказания к занятиям спортом. Причины возникновения травм и их предупреждение во время тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. (0,5 часа)**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки кикбоксеров и показатели тренированности различных возрастных групп учащихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Роль первой и второй сигнальных систем при формировании двигательных навыков в процессе обучения и тренировки.

Физиологические показатели состояния тренированности. Физиологические особенности возникновения утомления.

**Техническая подготовка кикбоксеров.**
**Терминология кикбоксинга. (1 час)**

Основные термины, используемые для описания средств методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.

Основные принципы, средства и методы тренировки. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Учет возрастных особенностей и тренерский контроль развития физических качеств.

**Основы тактики кикбоксинга. (1 час)**

Положение туловища, движения руками и ногами в отдельные фазы и моменты боя. Дыхание во время боя.

**Оборудование мест занятий и инвентарь, уход за ним. (0,5 часа)**

Общие требования, предъявляемые к месту занятий кикбоксингом. Характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по кикбоксингу. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Правила, организация и проведение соревнований по кикбоксингу. (1 час)**

Особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу. Положение и программа соревнований. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по кикбоксингу

### 3.3. Тематический план по разделу подготовки «Общая физическая подготовка»

| Разделы спортивной подготовки | СОГ |
|---|---|
| Строевые и общеразвивающие упражнения | 22 |
| Упражнения для развития физических качеств | 52 |
| Спортивные и подвижные игры | 64 |
| ИТОГО | 136 |

### Программа по общей физической подготовке

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения и махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.
- Упражнения для ног: подъем на носки, сгибания ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одной впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Прыжки со скакалкой.

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине, переход в положении сидя; различные сочетания этих движений.

-Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

-Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты

Бег с ускорением до 40 м. Бег 50 м с низкого старта, 100м, бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег за лидером (более быстрый спортсмен, велосипедист). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и непожвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500 метров. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км без учета времени.

3.Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики». Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон, в настольный теннис.

### 3.4. Тематический план по разделу подготовки «Специальная физическая подготовка»

| Разделы спортивной подготовки | СОГ |
|---|---|
| Специальные и специально-вспомогательные упражнения для разучивания ударов ногами, подсечек, ударов руками, защиты | 52 |
| Передвижения | 36 |
| ИТОГО | 88 |

Специальные и специально-вспомогательные упражнения для разучивания ударов ногами, подсечек, ударов руками, защиты: одиночные и слитные шаги вперед-назад, изучение боевой стойки, упражнения для разучивания прямого удара левой в голову, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой (правой) в голову и защита от него, упражнения в ударах по снарядам, упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову (в туловище), упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище, совершенствование боевой стойки, совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами, упражнения для совершенствования ударов ногами, упражнения ударов ногами по снарядам.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии полушага (30-40 см.). Плечи расслаблены, голова опущена на подбородок на 2-3 см. (2 пальца в толщину) не доходит до груди. Кулаки слегка сжаты и подняты до уровня подбородка. Колени чуть согнуты, таз выдвинут вперед, грудная клетка опущена, живот убран.

Обучение передвижениям во фронтальной стойке. Перенося вес тела на любую ногу, слегка повернуть туловище (около 30 градусов) в сторону той ноги, на которую переносится вес. При переносе веса на правую ногу левый

кулак слегка выдвигается вперед, левое плечо вперед, ступня левой ноги на 20-30 градусов разворачивается вправо, пятка оторвана от пола, колено движется внутрь. То же движение повторяется в противоположную сторону. Спина при этом должна быть свободной, при поворотах расслабленной, слегка скрученной.

Передвижение во фронтальной стойке приставными шагами влево-вправо. Шаг влево начинать с той ноги, шаг вправо - с правой. Шаги должны быть короткими на чуть согнутых ногах, совершаются на передней части ступни. Необходимо сохранять собранную свободную стойку в движении.

По хлопку учащиеся меняют направление движения, при этом необходимо следить за положением туловища, головы, рук. Ноги не должны соприкасаться друг с другом, минимальное расстояние между ступнями то же, что и в стойке. Длина шага - 15-20 см.

Боевая стойка. (Она хороша описана в различных учебных пособиях.) Правша преимущественно использует позицию, при которой его правая рука, согнутая в локте и защищающая кистью голову, а предплечье - грудь и печень, находится дальше от соперника, чем левая. Левая рука, согнутая в локте, выдвинута вперед. Кулаки слегка сжаты. Туловище слегка развернуто вправо, левая ступня слегка выдвинута вперед и нижняя часть туловища на 10-20 градусов скручена по отношению к верхней. Ступни, колени, таз оказываются в более развернутом боком положении.

Обучение передвижениям в боевой стойке. Из учебной фронтальной стойки для правши сделать пол шага правой ногой назад, полоборота вправо (35-45 градусов), выдвинуть чуть вперед левое плечо и кулак левой руки. Левое плечо чуть приподнято.

Передвижение вперед-назад, также как и во фронтальной стойке, осуществляется приставным шагом. При передвижении вперед вес тела преимущественно приходится на правую ногу. Назад - на левую. При этом надо стараться делать короткие слитные шаги не сближая при этом ступни. На более высоких ступенях спортивного мастерства возможны различные виды передвижений (скрестный шаг, зашагивание, выпады и проч.) На начальном же этапе следует хорошо освоить передвижение приставным шагом в различные стороны.

### 3.5. Тематический план по разделу подготовки «Технико-тактическая подготовка»

| Разделы спортивной подготовки | СОГ |
|---|---|
| Технико-тактическая подготовка | 32 |
| Психологическаяподготовка | 4 |
| ИТОГО | 36 |

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

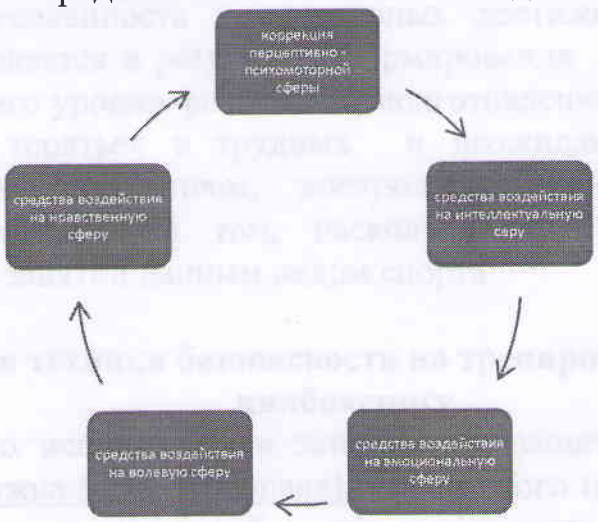
условный бой с широкими технико – тактическими задачами;

вольный бой.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

По содержанию методы делятся на следующие группы: убеждающие, направляющие, двигательные, социально-организующие, поведенческо-организующие.

Средства психологической подготовки




В работе с юными спортсменами установлена определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам, в условиях ДЮСШ в большей мере, относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психической состояние юных спортсменов относятся

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация – универсальный метод применяемы к спортсменам на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроении я другим. В таком методе остро нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Развитие волевых качеств кикбоксера

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию. Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

## 3.6. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях по кикбоксингу

Обязательно использование экипировки: защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено надевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин,10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно) , защита на голень, защита на ноги (футы).

Дети и тренер должны помнить:

запрещается атаковать горло, почки, спину, ноги, суставы, пах, затылок и шею;

удары руками и ногами разрешается наносить в передние и боковые части туловища выше пояса;

удары по корпусу и в голову разрешаются только с подъемом стопы; подсечки наносятся только в разрешённую зону ступни на уровне фута;

запрещается наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, осуществлять броски, бить в спину, по затылку и ниже пояса;

делать опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;
наступать на ноги партнера и толкать его;
держаться за канаты, использовать канаты для нападения, отталкиваясь от них;
нападать на партнера, находящегося в нокдауне;
захватывать перчатки, ноги, руки, голову партнера, нажимать на лицо, отгибать голову партнера, держать его и одновременно наносить удары, а также бороться;
поворачиваться спиной или затылком к партнеру;
разговаривать во время спарринга, за исключением заявления об отказе или непорядках в защитном снаряжении, перчатках и футах;
атаковать падающего или упавшего спортсмена, т.е. когда рука или колено коснулись пола;
мазать маслом лицо или тело.

## 4. Система контроля и зачетные требования программы

Для определения исходного уровня общей физической и специальной физической подготовленности дети сдают комплекс нормативов в начале спортивного года – сентябрь, октябрь и в конце спортивного года – май.

1)

| Челночный бег 3х10 м, с | 6-8 лет | | 9-10 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 5 | 9,2 | 8,2 | 8,7 | 9,7 |
| 4 | 10,1 | 9,8 | 10,0 | 10,7 |
| 3 | 10,6 | 10,2 | 10,6 | 10,8 |

2)

| Бег 30м, с | 6-8 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 5 | 7 | 7,2 |
| 4 | 7,2 | 7,4 |
| 3 | 7,6 | 7,8 |

| Бег 60м, с | 9-10 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 5 | 10,5 | 11,0 |
| 4 | 11,6 | 12,3 |
| 3 | 12,4 | 12,10 |

3)

| Наклон вперед из положения стоя | 6-10 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 5 | Достать пол ладонями | Достать пол ладонями |
| 4 | Достать пол ладонями | Достать пол ладонями |
| 3 | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |

4)

| Подтягивание из виса на | 6-10 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |

| | | |
|---|---|---|
| высокой перекладине | | |
| 5 | 4 | - |
| 4 | 3 | - |
| 3 | 2 | - |

5) Удары по мешку в течение 1 минуты.

Для перевода на этап начальной подготовки дети должен набрать не менее 15 баллов по выполнению четырех нормативов по ОФП и СФП, а также достичь возраста 10 лет

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы


1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «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». (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530)
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14», «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660)
7. Письмо Министерства спорта Российской федерации от 30.07.2013 № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
8. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т

физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5-230-10656-5
9. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)
10. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.-ISBN 996-7133-59-1
11. Головихин Е.В., Степанов С.В. «Теоретические и методические основы в многолетней спортивной подготовке кёкусин каратэ», монография, гриф УМО по ППО № 04-107 23.10.2006, г. Екатеринбург, 456 стр. – Деп. В АГБ 24.10.2006, № 139876.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Бои по кикбоксингу [DVD диск]

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Федерация кикбоксинга России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fkr.ru
3. Федерация кикбоксинга Алтайского края [ Электронный ресурс].- Режим доступа: http://kickboxing22.ru