

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДОД

ЦДТ пгт. Новомихайловский

И.Г. Варельджан

протокол педагогического совета

от « 28 » 08 2014 г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Тарон»

(наименование объединения)

Хореография

(наименование учебной дисциплины, курса)

5 лет

(срок реализации программы)

Авторская

(вид программы)

5-18 лет

(возраст обучающихся)

Петрасян Севак Вазгенович

(Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составителя)

пгт. Новомихайловский

Туапсинский район

2009 г.

*Кикбоксинг - это образ жизни,
спортивная программа длиною в жизнь.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «ТОРНАДО» по кикбоксингу имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привития здорового образа жизни, гармонического развития физических, волевых, морально-этических качеств, изучения базовой техники кикбоксинга.

Кикбоксинг - это универсальный вид спорта, являющийся синтезом многих боевых искусств и различных единоборств. Это спорт будущего, сочетающий в себе упорные физические тренировки с навыками самозащиты.

Новизна рабочей программы предполагает включение в тренировочный процесс проведение единого (для групп 1 - 3 годов обучения) игрового дня (выходного) с включением занятий по самообороне в сочетании с современными оздоровительными технологиями: дыхательной системы, релаксации, комплексов игровой аэробики, бассейна, тренажёрно-информационных систем, а также проведение открытых рингов. В связи с чем предусматривается дополнительных 3 часа еженедельно не входящих в общеобразовательную развивающую программу, но отражённых в приложении от календарно-тематическому плану и утверждённых директором.

Актуальность программы заключается в том, чтобы сделать здоровье крепким, тело красивым, тренировки динамичными и увлекательными независимо от возраста, пола и физических данных.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она обеспечит духовный рост, прекрасную физическую форму, стремление к самосовершенствованию, потребность к систематическим занятиям спортом.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Модель построения системы подготовки кик-боксёров отвечает требованиям формирования спортивного мастерства, и позволяет продолжить совершенствование технико-тактического арсенала в группах УТ спортивных школ.

Отличительные особенности.

Кикбоксинг, невзирая на свою молодость, считается одним из самых совершенных видов единоборств. Своей зрелищностью, относительной простотой, и высокой эффективностью элементов техники, реальностью применения для самообороны и положительным влиянием на здоровье кикбоксинг приобрёл много поклонников и поклонниц.

В отличие от существующих программ данная программа работает на базе центра детского творчества, поэтому нагрузка по годам обучения соответствует Уставу МБОУ ДО ЦДТ, которая в свою очередь позволяет подготовить резерв для спортивных школ и будущих защитников Родины.

Возраст детей

Программа по кикбоксингу предполагает работу с юношами и девушками в возрасте от 9 до 16 лет. Педагог определяет уровень физической подготовленности желающих заниматься и в зависимости от уровня подготовки и возраста ребят определяет в ту или иную группу. Состав групп по годам обучения разновозрастной и предполагает:

- 1 год обучения - от 9 до 11 лет;
- 2 год обучения - от 11 до 13 лет;
- 3 год обучения - от 13 до 16 лет.

Оптимальный количественный состав групп и объём недельной тренировочной нагрузки определяется на основании Приложения №1 к приказу Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 15.01.2015г. №13 следующим образом:

- 1 год обучения- 12-14 человек;
- 2 год обучения – 10-12 человек;
- 3 год обучения- 8-10 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и года подготовки занимающихся:

- 1 год – до 2 часов;
- 2 год - до 2 часов;
- 3 год – от 2 до 3 часов.

Допускается:

- проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп;
- работа двух и более тренеров с одними и теми же обучающимися (группой), закреплёнными распорядительными актами руководителя.

Допускается дополнительный набор обучающихся на основании комплекса контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, заключения врача о медицинском обследовании.

Перевод обучающегося в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов и приказа руководителя.

Обучающемуся, не выполнившему предъявляемые программой требования, предоставляется возможность повторного обучения в соответствующей группе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Организация досуга, направленного на гармоничное развитие физических, морально-волевых качеств личности подростка. Достижение спортивного совершенствования.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей развития и спортивными традициями кикбоксинга;
- познакомить с правилами гигиены и спортивной дисциплины;
- познакомить с особенностями спортивного единоборства;
- обучить системе самоконтроля за состоянием здоровья и различных сторон спортивной подготовленности;
- обучить основным приемам техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие внимания, выносливости, ловкости, быстроты, интеллекта;
- привитие высоких моральных и волевых качеств;
- повышение функционального уровня организма путём оптимизации физических нагрузок.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к своему здоровью;
- воспитание нравственно-эстетических качеств личности обучающихся;
- привитие гордости за выбранный вид спорта;
- формирование потребности в стремлении добиться высоких результатов.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Режим и формы занятий

1 год обучения -216 часов, 2год обучения – 216 часов, 3 год обучения -216 часов.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К концу первого года обучения ребята будут:

- знать историю зарождения кикбоксинга на Кубани и в России;
- знать терминологию упражнений в кикбоксинге;
- знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортом;
- знать основы технико-тактической подготовки ;
- уметь соблюдать правила гигиены, режим, правильно питаться;
- уметь выполнять комплекс упражнений по ОФП;
- свободно общаться в группе, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

К концу второго года обучения ребята будут:

- знать о травмах в спорте и их профилактике;
- знать о развитии кикбоксинга на Кубани и в России;
- знать базовую технику;
- знать правила соревнований;
- знать тактику боя против левши;
- знать тактику выхода из боксёрского угла;
- уметь работать в парах;
- получат навыки ведения боя;
- владеть приёмами атаки, защиты, контратаки.

К концу третьего года обучения ребята будут:

- знать историю развития кикбоксинга за Рубежом;
- знать и применять тактику ближнего, среднего, дальнего боя;
- применять технику и тактику встречной атаки;
- уметь планировать бой;
- уметь предугадывать движения и намерения противника;
- будет сформирована устойчивая потребность к занятиям спортом;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни;
- будет приобретён опыт выступления на официальных соревнованиях.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Начальный контроль (сентябрь)

Проводится тестирование(Контрольные нормативы. Приложение №1, таб. №1; 2; 3.) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

2.Текущий контроль(в течение всего учебного года)

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, по возрасту представленных тестами характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные соревнования.

Контроль за функциональным состоянием юного спортсмена осуществляется путём измерения частоты сердечных сокращений, путём подсчёта пульсовых ударов. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчётом ударов в минуту (см. приложение №2). Фактическое значение ЧСС позволит оценить возможности реализации планируемой интенсивности юными спортсменами.

3.Промежуточный контроль (январь)

Контроль эффективности технической подготовки. Самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

4.Итоговый контроль (май)

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режима тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – **допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ТРИ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Т Е М А	Количество часов
---	---------	------------------

		1год			2год			3год		
		всего	Теория	Практика	всего	Теория	Практика	всего	Теория	Практика
1.	Введение в образовательную программу.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	История развития кикбоксинга.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
3.	Правила гигиены, режим, питание.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
4.	Травмы в спорте и их профилактика.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
5.	Организм и его функции.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
6.	Правила соревнований.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
7	Общая физическая подготовка.	86	-	86	60	-	60	44	-	44
8.	Специальная физическая подготовка.	42	2	40	66	6	60	82	6	76
9.	Технико-тактическая подготовка.	70	6	64	66	6	60	64	4	60
10	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	6	1	5	8	1	7
11	Медицинская аттестация.	4	-	4	4	-	4	4	-	4
12	Итоговое занятие.	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	ИТОГО:	216	20	196	216	25	191	216	23	193

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ого года обучения

ЦЕЛЬ: Привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом.

1. **Введение в образовательную программу.** Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.
2. **История кикбоксинга.** Древнее искусство, превратившееся в спорт. Зарождение и развитие кикбоксинга в России.
3. **Правила гигиены. Режим, питание.** Личная гигиена спортсмена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок. Особенности питания, значение витаминов для спортсмена.
4. **Травмы в спорте и их профилактика.** Спортивный травматизм и основные причины возникновения травм. Пути предупреждения травм. Рекомендации по восстановительному лечению пострадавших.
5. **Организм и его функции.** Двигательный аппарат. Дыхание. Значение утренней зарядки.-. Продолжительность боя. Терминология. Команды и жесты рефери на ринге. Требования к помещению.
6. **Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения в движении и на месте. Общие подготовительные упражнения. Лёгкая атлетика: ходьба, бег, прыжки с места, прыжки в длину, метание. Упражнения на гимнастических снарядах. Игровые дни - подвижные и спортивные игры: мини футбол, настольный теннис, комбинированные эстафеты. Сдача контрольных нормативов.
7. **Специальная физическая подготовка.** Специальные подготовительные упражнения стоя, сидя, лёжа для развития силы, выносливости, быстроты, скорости, ловкости. Имитационные упражнения. Работа на лапах и мешках.
8. **Технико-тактическая подготовка.** Боевая стойка кик-боксёра. Передвижения. Удары(прямые удары, прямые двойные удары, удар снизу, боковой удар. Защита. Контрудары. Атаки, Контратаки. Обманные движения. Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик. Открытые ринги. Спарринги. Показательные выступления. Элементы обороны. Комбинирование ударов кулаками и ногами. Уклоны.
9. **Восстановительные мероприятия.** Хороший сон.
10. **Медицинская аттестация.** Полное профилактическое обследование (2раза в год).
11. **Итоговое занятие.** Открытый ринг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития у обучающихся физических и морально-волевых качеств.

1. **Введение в образовательную программу.** Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.
2. **История кикбоксинга.** Всемирная ассоциация и международная федерация кикбоксинга. Зарождение и развитие кикбоксинга в Краснодарском крае.
3. **Правила гигиены. Режим, питание.** Сбалансированное питание. Вода-формула жизни.
4. **Травмы в спорте и их профилактика.** Снаряжение, обеспечивающее защиту и безопасность спортсмена. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Обязанности и права кикбоксера (Приложение №3). Требования к экипировке и защитному снаряжению спортсмена (Приложение №4).
5. **Организм и его функции.** Закаливание. Взаимодействие органов и их функции.
6. **Правила соревнований.** Общая характеристика правил соревнований. Организация и проведение соревнований.
7. **Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, прыжки, метание, плавание. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Игровые дни- подвижные и спортивные игры, эстафеты. Спарринги.
8. **Специальная физическая подготовка.** Специальные подготовительные упражнения стоя, сидя, лёжа для развития силы, выносливости, быстроты, скорости, ловкости, повороты, скачки. Упражнения на боксёрских снарядах для развития общей выносливости, точности удара, резкости и силы удара, чувства дистанции. Имитационные упражнения. Бой с тенью.
9. **Технико-тактическая подготовка.** Выработка формы ведения боя. Техника атакующего боя. Передвижение. Самостраховка. Поединки с разными партнёрами. Способы ведения боя против кикбоксера – левши. Удары, защита(Приложение 6). Работа в ринге.
10. **Восстановительные мероприятия.** Хороший сон. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Дыхательная гимнастика. Бассейн.
11. **Медицинская аттестация.** Медицинский осмотр (2раза в год).
12. **Итоговое занятие.** Открытый ринг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го года обучения.

ЦЕЛЬ: Создание условий для спортивной самореализации обучающихся.

- 1. Введение в образовательную программу.** Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.
- 2. История кикбоксинга.** Пути развития мирового и отечественного кикбоксинга. Победы и достижения известных кикбоксёров.
- 3. Правила гигиены. Режим, питание.** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Требования к допуску спортсменов к соревнованиям (Приложение №5).
- 4. Травмы в спорте и их профилактика.** Сердце и сосуды. Динамометрия, спирометрия, пульс, частота, дыхание, потоотделение. Упражнение с использованием таблиц Шульте (Приложение №6).
- 5. Организм и его функции.** Закаливание. Взаимодействие органов и их функции.
- 6. Правила соревнований.** Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Правила определения победителя.
- 7. Общая физическая подготовка.** Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, прыжки, метание, плавание. Упражнения на гимнастических снарядах (канат, шест, брус, перекладина). Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове). Игровые дни - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- 8. Специальная физическая подготовка.** Специальные подготовительные упражнения стоя, сидя, лёжа для развития силы, выносливости, быстроты, скорости, ловкости, анаэробных возможностей, гибкости, равновесия (баланса), координационных возможностей. Одиночные шаги, подскоки, подставки, повороты. Самостраховка. Упражнения на боксёрских снарядах. Работа в ринге. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакции. Имитационные упражнения руками, ногами. Упражнения с отягощениями. Полиметрические упражнения. Бой с тенью.
- 9. Техничко-тактическая подготовка.** Упражнения для развития общей выносливости. Совершенствование техники и тактики атакующих контратакующих прямых, в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Передвижение. Техника поединка. Самостраховка. Поединки с разными партнёрами. Совершенствование ведения боя против кикбоккера – левши. Совершенствование индивидуальных качеств кик-боккера. Психологическая подготовка кик-боккера. Условный бой. Вольный бой. Совершенствование техники и тактики ближнего боя. Встречная атака. Развитие контратаки. Техника и тактика прямых ударов. Мастер классы с квалифицированными кик-боккерами. Тактическая активность боксёра.
- 10. Восстановительные мероприятия.** Хороший сон. Упражнения на расслабление различных мышечных групп. Дыхательная гимнастика. Бассейн. Массаж. Самомассаж. Самоконтроль.
- 11. Медицинская аттестация.** Медицинский осмотр (2 раза в год)

12. Итоговое занятие. Открытый ринг.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в образовательную программу	Беседа	Вербальный, наглядный.	Программа, инструктаж, форма и снаряжение кик-боксёра	Компьютер	Оформление документов и карточки спортемена.
История развития кикбоксинга.	Беседа, исторический экскурс.	Вербальный, наглядный, иллюстративно-объяснительный	Фотовыставка, книжная выставка.	Мультимедийный проектор, компьютер.	Опрос.
Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный	Специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи.	Компьютер.	Контроль за весом, ростом
Травмы в спорте и их профилактика.	Открытая кафедра	Вербальный, рефлексивный иллюстративно-объяснительный	Плакаты, фотографии.	Мультимедийный проектор.	Карточки и опроса.
Организм и его	Лекционный	Вербальный, рефлексивный,	Плакаты, дидактиче	компьютер	Зачёт

функции.	зачётная система	иллюстративно-объяснительный, доступный	ские карточки,		
Правила соревнований.	Объяснение. Практическое занятие.	Вербальный, метод «вхождения» в ситуацию, репродуктивный, иллюстративно-объяснительный.	Таблицы, специальная литература, видеозаписи, Компьютерные программные средства.	Мультимедийный проектор, компьютер, телевизор.	Судейство: - спарринги, - открытый ринг.
Общая физическая подготовка	Спорт игры, тренировочные занятия.	Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение, игровой.	Фотоснимки, специальная литература.	Спортивный инвентарь и оборудование : баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч, теннис, набивные мячи, гантели, гири, штанга, скакалки, кистевые эспандеры, перекладина, шведская лестница и т.д.	Контроль физической подготовленности.
Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия,	Рефлективный, репродуктивный, наглядный, практический, метод Пайлота-комплексной тренировки тела. Принцип	Специальная литература, видеозаписи.	Спортивные снаряды и оборудование : скакалка, мешки, настенная подушка, пневмоническая груша,	Контроль физической подготовленности, демонст

		сознательности и ответственности и интервальный		мяч на резинках-пинчбол, пунктбол, боксёрские лапы, зеркала, и т.д., компьютер, телевизор.	рация достижений
Технико-тактическая подготовка.	Тренировочные занятия, занятия по ведению боя на разных дистанциях, по фулл-контакту, фулл-контакту с лоджиком, К-1. Индивидуальные и групповые.	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, прием эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.	Видеозаписи. Циклограммы ударов .	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды и оборудование .	Контроль базовой техники, анализ боёв, показательные выступления, соревнования
Восстановительные мероприятия.	Внеаудиторные (самостоятельные) занятия, посещение бассейна, медико-восстановительные мероприятия.	Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка, принцип систематичности и последовательности.		Абонемент в бассейн и тренажёрный зал.	Самоконтроль.

Медицинская аттестация.	Обследование.	Практический, рефлексивный, педагогическое наблюдение.		Договор с больницей.	Справка о допуске.
Итоговое занятие.	Открытый ринг.	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, Соревновательный	Флаг России, флаг Краснодарского края.	Ринг, гонг, музыкальный центр, аптечка.	Портфолио спортсмена, выполнение разрядных требований

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течении всего периода обучения тренер (педагог) готовить себе помощников, привлекая воспитанников к проведению тренировок и соревнований, таким образом юные спортсмены приобретают инструкторскую и судейскую практику последовательно осваивая следующие умения и навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приёмов;
- вести протокол боёв;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- провести судейство самостоятельно;
- провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.

Воспитательная и психологическая подготовка

Психологическая подготовка является решающим фактором, влияющим на уровень проявления технических, тактических, физических возможностей и воспитания моральных качеств спортсмена: целеустремлённости, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Психологическая подготовка состоит из двух этапов- общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям. Эти этапы взаимосвязаны, однако каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Итогом психологической подготовки кик-боксёра должно быть состояние готовности, которое находит своё выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании (доброжелательность, честность, терпимость, коллективизм) юных спортсменов и позволяет сформировать у обучающихся волевые качества (настойчивость, аккуратность, трудолюбие, целеустремлённость, стойкость, уверенность, самообладание).

СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс»,2002.
2. Бандуа Альберт. Подростковая агрессия. –М.: Апрель «ЭКСПО-ПРЕСС»,2000.
3. Г.Леммес. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство.- Ростов-на-Дону: «Феникс»,1998.
4. Иванов А. Кикбоксинг.-Киев: Книга-Сервис Перун, 2005 год.
Оксана Свергун. Психология успеха, или Как стать хозяином своей жизни.- Москва: «АСТ-ПРЕСС»,2001.

5. Нормативно-методические основы разработки дополнительных общеобразовательных программ
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э.Найминова. Серия «книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс»,2003.
7. Шаг за шагом. Кикбоксинг. Кэрон Картер и Ги Мезгер.–Москва: «АСТ-Астрель»,2005.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев: Перун, 2005год.
2. Шаг за шагом. Кикбоксинг. Кэрон Картер и Ги Мезгер.- Москва: «АСТ-Астрель», 2005.

Внесены изменения и дополнения 27.08.2015г.

1. Список дополнительной литературы
2. На основании Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях Краснодарского края, по видам спорта по которым не утверждены федеральные стандарты спортивной подготовки, внесены дополнения в пояснительную записку.
3. Добавлены цели на каждый год обучения.