

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга

Клещев В.Н., Галочкин П.В.

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КИКБОКСИНГА**

Учебник

для студентов высших учебных заведений, обучающихся  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,  
профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Москва-2016

Рекомендовано к изданию

экспертно-методическим советом ИСиФВ  
ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ  
Протокол № 7 от 31 марта 2016 г.

УДК: 796.835(07)  
К 48

Клещев В.Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксинга: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 344 с.

Рецензент:

Громов В.А. – к.п.н., доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Учебник «Теория и методика кикбоксинга» для студентов высших учебных заведений, составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

**Оглавление**

Предисловие .....	10
ГЛАВА 1. История кикбоксинга. Тенденции и перспективы развития .....	11
1.1. Становление кикбоксинга и первые результаты его развития .....	11
1.2. Профессиональный кикбоксинг в России: история, проблемы, перспективы .....	15
1.3. Характеристика современного кикбоксинга .....	24
ГЛАВА 2. Кикбоксинг в отечественной системе физвоспитания ...	29
ГЛАВА 3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга .....	36
ГЛАВА 4. Основные элементы техники кикбоксинга .....	43
4.1. Боевая стойка .....	43
4.2. Перемещения .....	44
4.3. Удары руками .....	46
4.4. Удары ногами .....	51
4.5. Удары коленом .....	54
4.6. Подсечки .....	55
4.7. Защиты .....	55
4.8. Связки и комбинации в кикбоксинге. Система движений. Индивидуальные особенности техники. Скоростно- силовые характеристики техники .....	59
4.9. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга .....	69
4.10. Места нанесения ударов .....	70
ГЛАВА 5. Обучение и тренировка в кикбоксинге .....	72
5.1. Определение понятий «обучение» и «тренировка» в	