

Утвержден и рекомендован  
Экспертно-методическим советом ИСиФВ  
РГУФКСМиТ  
Протокол № 6 от 22 февраля 2018 г.

УДК: 796.835(07)

Ф 50

Составитель:

Клещев Вадим Николаевич – к. психол. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова РГУФКСМиТ

Рецензент:

Громов В.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

## Содержание

Введение	4
Лекция 1. Физические качества кикбоксера. Их совершенствование и оценка	4
1. Физические качества кикбоксера, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности	5
2. Сила кикбоксера. Развитие силы	7
3. Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование	12
Лекция 2. Физические качества кикбоксера (продолжение)	20
1. Выносливость кикбоксера	20
2. Координационные способности (ловкость) и их совершенствование	26
3. Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге	28
4. Способность к сохранению равновесия	31
Контрольные вопросы	33
Список литературы	34