







# Учебно-методические пособия: Кикбоксинг. Фулл-контакт с лоу-киком.

В.И. ЦВЕТОВ, С.В. ЦВЕТОВ, И.Ю. ВОРОНИН,  
А.А. ПОТЕРЯХИН, Ю.Н. КИРИЧЕНКО

## Кикбоксинг. Фулл-контакт с лоу-киком

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



УДК 796.835  
ББК 75/729

### Авторский коллектив:

**Цветов Виктор Иванович**, руководитель физической культуры Белгородского государственного колледжа имени Героя России В.В. Буркина  
**Цветов Сергей Владимирович**, преподаватель кикбоксинга тактико-специальной подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина  
**Воролин Игорь Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»  
**Потеряхин Алексей Андреевич**, мастер спорта России по кикбоксингу, тренер-преподаватель высшей категории по кикбоксингу, магистр 1 курса факультета физической культуры НИУ «БелГУ»  
**Кириченко Юлия Николаевна**, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина

### Рецензент:

**Герасимов Михаил Владимирович** – Заслуженный мастер спорта России, исполнительный директор ФКР

Кикбоксинг: Фулл-контакт с лоу-киком [Текст]: учебное пособие адресовано спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Оно содержит материалы по практическому освоению приемов и технических связей в разделе фулл-контакт с лоу-киком. Рекомендуется тренерам, осуществляющим подготовку кикбоксеров к главным соревнованиям годового цикла / Цветов В.И., Цветов С.В., Воролин И.Ю., Потеряхин А.А., Кириченко Ю.Н., ООО «ТОП», – Курск, 2019. – с. 60.

ISBN- 978-5-905622-80-9

Содержание данного пособия поможет освоить технику и тактику кикбоксинга в разделе фулл-контакт с лоу-киком. Специфика технической подготовки кикбоксеров достаточно подробно освещена в соответствующих разделах учебно-методического пособия, в которых представлено описание техники и даны разносторонние изображения связей атака, защита, работы от ноги. Связки, описанные в пособии, помогут выиграть соревнования различного уровня.

ISBN- 978-5-905622-80-9  
УДК 796.835  
ББК 75/729

© «ТОП», 2019  
© Цветов В.И., Цветов С.В.,  
Воролин И.Ю., Потеряхин А.А.,  
Ю.Н. Кириченко

### ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Фулл-контакт с лоу-киком	4
2. ТЕХНИКА	5
3. КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ	6
6. КОНТРАТУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	29
7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	51
7.1. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ	52
7.2. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ	53
7.3. ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ	54
7.4. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ	55
7.5. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	56
Заключение	57
Список литературы	58

## Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов.

### ОТ АВТОРОВ:

Данное учебно-методическое пособие разработано с целью формирования умений и навыков, необходимых для обучения начинающих кикбоксеров во всех контактных разделах.

«Кикбоксинг. Техника для начинающих кикбоксеров» адресовано начинающим спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям учреждений спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг. Пособие содержит материал по практическому освоению технических ударов в кикбоксинге.



"Если ты хочешь добиться успеха, ты должен отправиться по новым путям, а не пытаться идти по старым дорогам, обязательно приведшим к успеху в прошлом" - А. Роддик

НИУ БЕЛГУ

МБУДО ДЮСШ №4

И.Ю. ВОРОНИН, А.А. ПОТЕРЯХИН

## КИКБОКСИНГ

ТЕХНИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БЕЛГОРОД 2018

УДК 796.835  
ББК 75/729  
К 38

**Авторы:**  
**Воролин И.Ю.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ».  
**Потеряхин А.А.**, мастер спорта России по кикбоксингу, тренер-преподаватель высшей категории по кикбоксингу МБУ ДО ДЮСШ № 4 г. Белгорода, лауреат конкурса «Сердце отдаю детям».

**Рецензент:**  
**Герасимов М.В.**, заслуженный мастер спорта России, исполнительный директор ФКР.

**К 38** Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов: учебно-метод. пособие / И.Ю. Воролин, А.А. Потеряхин. – Белгород: ООО «Эшадентри», 2018. – 56 с.  
ISBN 978-5-6041345-0-4

Учебно-методическое пособие «Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов» выпущено в рамках программы МБУ ДО ДЮСШ № 4 г. Белгорода по программе начальной подготовки. Рекомендуется тренерам, осуществляющим подготовку начинающих кикбоксеров.

УДК 796.835  
ББК 75/729

ISBN 978-5-6041345-0-4

© Воролин И.Ю., Потеряхин А.А., 2018  
© НИУ «БелГУ», 2018

### СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
1. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В КИКБОКСИНГЕ	7
2. ПОИНТ-ФАЙТИНГ	8
2.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛА	8
2.2 БОЕВАЯ СТОЙКА	9
2.3 ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	10
2.4 УДАРЫ РУКАМИ	11
2.5 УДАРЫ НОГАМИ	13
2.6 БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ	16
2.7 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	17
3. ЛАЙТ-КОНТАКТ	18
3.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛА	18
3.2 БОЕВАЯ СТОЙКА	19
3.3 ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	20
3.4 УДАРЫ РУКАМИ	21
3.5 УДАРЫ НОГАМИ	24
3.6 БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ	26
3.7 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	27
4. КИК-ЛАЙТ	28
4.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛА	28
4.2 БОЕВАЯ СТОЙКА	29
4.3 ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	30
4.4 УДАРЫ РУКАМИ	31
4.5 УДАРЫ НОГАМИ	34

4.6 БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ	37
4.7 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	38
5. ФИНТЫ В КИКБОКСИНГЕ	39
5.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИНТОВ	39
5.2 ВЫПАД	40
5.3 МИКРОПАУЗА	41
5.4 ФИНТ НОГОЙ	43
5.5 ПОДСЕЧКА	44
5.6 ОБМАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ	45
6. СЛОЖНЫЕ УДАРЫ В КИКБОКСИНГЕ	47
6.1 САЙТ-КИК С РАЗВОРОТА	47
6.2 ХУК-КИК С РАЗВОРОТА	48
6.3 РАУНД-КИК С РАЗВОРОТА	49
6.4 УДАР С РАЗВОРОТА НАВСТРЕЧУ	50
7. РИНГОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

# Кикбоксинг. Лайт-контакт.

**ОТ АВТОРОВ:**  
 ДАННОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПОМОЖЕТ ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ И ТАКТИКУ КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ ЛАЙТ-КОНТАКТ. СВЯЗКИ, ОПИСАННЫЕ В ПОСОБИИ, ПОМОГУТ ВЫИГРАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ.

**Пройди путь: от новичка до Мастера Спорта!**

*Дисциплина и сила воли очень важны. На одном таланте долго никто не держится.*

**КОЛИЧЕСТВО - ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО!**

УДК 796.833  
ББК 75.729

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	4
1. ЛАЙТ-КОНТАКТ	5
2. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ	6
3. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	7
4. КОНТРАТАКА ПРИ УДАРАХ РУКАМИ	24
5. КОНТРАТАКА ПРИ УДАРАХ НОГАМИ	41
6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	51
7. РЕЗУЛЬТАТЫ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ЗА 7 ЛЕТ РАБОТЫ	52
Заключение	53
Список литературы	54

ISBN 978-5-6041346-1-0

Учебно-методическое пособие «Кикбоксинг. Лайт-контакт» адресовано спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Оно написано в рамках программы МБУЗ ДО ДЮСШ № 4 в Белгороде по программе учебно-спортивной подготовки и содержит материалы по практическому освоению техники и тактических навыков в рамках специализации. Рассмотрены вопросы организационно-методической подготовки кикбоксера в рамках спортивной подготовки. Содержание данного пособия поможет освоить технику и тактику кикбоксинга в рамках лайт-контакта. Специфика технической подготовки кикбоксера детально описана в методическом пособии. Учебно-методическое пособие, в котором представлены описание техники и даны рекомендации поборникам своего класса, класса, работы со мной. Связки, описанные в пособии, помогут выиграть соревнования различного уровня.

УДК 796.833  
ББК 75.729

© Воронин И.Ю., Потерякин А.А.  
© ИИУ БелГУ, 2018

# Кикбоксинг. Поинтфайтинг.

**ОТ АВТОРОВ:**  
 ДАННОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПОМОЖЕТ ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ И ТАКТИКУ КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ ПОИНТФАЙТИНГ. СВЯЗКИ, ОПИСАННЫЕ В ПОСОБИИ, ПОМОГУТ ВЫИГРАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ.

*Победа - единственное, ради чего стоит бороться!*

**КОЛИЧЕСТВО - ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО!**

УДК 796.833  
ББК 75.729

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	2
1. ПОИНТФАЙТИНГ	3
2. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ	4
3. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	5
4. КОНТРАТАКА ПРИ УДАРАХ РУКАМИ	18
5. КОНТРАТАКА ПРИ УДАРАХ НОГАМИ	38
6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	49
7. РЕЗУЛЬТАТЫ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ЗА 7 ЛЕТ РАБОТЫ	51
Заключение	52
Список литературы	53

ISBN 978-5-6041346-2-7

Учебно-методическое пособие «Кикбоксинг. Поинтфайтинг» адресовано спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Оно написано в рамках программы МБУЗ ДО ДЮСШ № 4 в Белгороде по программе учебно-спортивной подготовки и содержит материалы по практическому освоению техники и тактических навыков в рамках специализации. Рассмотрены вопросы организационно-методической подготовки кикбоксера в рамках спортивной подготовки. Содержание данного пособия поможет освоить технику и тактику кикбоксинга в рамках поинтфайтинга. Специфика технической подготовки кикбоксера детально описана в методическом пособии. Учебно-методическое пособие, в котором представлены описание техники и даны рекомендации поборникам своего класса, класса, работы со мной. Связки, описанные в пособии, помогут выиграть соревнования различного уровня.

УДК 796.833  
ББК 75.729

© Воронин И.Ю., Потерякин А.А.  
© ИИУ БелГУ, 2018

# Кикбоксинг. Кик-лайт.

**ОТ АВТОРОВ:**  
 ДАННОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПОМОЖЕТ ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ И ТАКТИКУ КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ КИК-ЛАЙТ. СВЯЗКИ, ОПИСАННЫЕ В ПОСОБИИ, ПОМОГУТ ВЫИГРАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ.

*Любовь, самый счастливый финал - любовь, предвещающая очередной спорт, причем прошлые победы, как бы значительны они ни были, не дают никаких дополнительных привилегий!*

**КОЛИЧЕСТВО - ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО!**

УДК 796.833  
ББК 75.729

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	4
1. КИК-ЛАЙТ	5
2. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ	6
3. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	7
4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	19
5. РЕЗУЛЬТАТЫ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ЗА 7 ЛЕТ РАБОТЫ	41
Заключение	42
Список литературы	43

ISBN 978-5-6041346-3-4

Учебно-методическое пособие «Кикбоксинг. Кик-лайт» адресовано спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Оно написано в рамках программы МБУЗ ДО ДЮСШ № 4 в Белгороде по программе учебно-спортивной подготовки и содержит материалы по практическому освоению техники и тактических навыков в рамках кик-лайт. Рассмотрены вопросы организационно-методической подготовки кикбоксера в рамках спортивной подготовки. Содержание данного пособия поможет освоить технику и тактику кикбоксинга в рамках кик-лайт. Специфика технической подготовки кикбоксера детально описана в методическом пособии. Учебно-методическое пособие, в котором представлены описание техники и даны рекомендации поборникам своего класса, класса, работы со мной. Связки, описанные в пособии, помогут выиграть соревнования различного уровня.

УДК 796.833  
ББК 75.729

© Воронин И.Ю., Потерякин А.А.  
© ИИУ БелГУ, 2018

# Кикбоксинг. Ближний бой и физическая подготовка.

**ОТ АВТОРОВ:**  
 Данное учебно-методическое пособие адресовано спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Пособие содержит материал по практическому освоению техники ближнего боя и развитию физических способностей кикбоксера.

**ЛУЧШЕ ВАС МОЖЕТЕ БЫТЬ ТОЛЬКО - ВЫ!**  
**МОЖЕТЕ ИЛИ НЕ МОЖЕТЕ - РЕШАТЬ ТОЛЬКО ВАМ!**

**КОЛИЧЕСТВО - ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО!**

УДК 796.833  
ББК 75.729

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	4
1. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ	5
2. БЛИЗКИЙ БОЙ	6
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32
3.1. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ	33
3.2. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ	41
3.3. ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ	47
3.4. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ	57
3.5. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	59
4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	60
Заключение	61
Список литературы	62

ISBN 978-5-6041346-8-9

Учебно-методическое пособие «Ближний бой и физическая подготовка» написано в рамках программы МБУЗ ДО ДЮСШ № 4 в Белгороде по программе учебно-спортивной подготовки, организационно-методическую подготовку к развитию спортивной подготовки по кикбоксингу. Пособие содержит материал по практическому освоению техники боя в развитии физических способностей кикбоксера.

УДК 796.833  
ББК 75.729

© Воронин И.Ю., Потерякин А.А.  
© ИИУ БелГУ, 2018



УДК 796/835  
ББК 75/729  
П 64

**Авторы:**

*Потеряхин Алексей Андреевич*, мастер спорта России по кикбоксингу, тренер-преподаватель высшей категории по кикбоксингу МБУДО ДЮСШ № 4 г. Белгорода

*Кожанов Виктор Леонидович*, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»

*Воронов Игорь Юрьевич*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»

**Рецензент:**

*Герасимов Михаил Владимирович* – Заслуженный мастер спорта России, Заслуженный тренер России, главный тренер сборной команды России по кикбоксингу, исполнительный директор ФКР

**Потеряхин, А.А.**

Кикбоксинг. Татами-дисциплины : учебно-методическое пособие / А.А. Потеряхин, В.Л. Кожанов, И.Ю. Воронов. – Белгород : ООО «Энциконт», 2020. – 160 с.

ISBN 978-5-6044648-4-7

Книга «Кикбоксинг. Татами-дисциплины» адресована спортсменам, их родителям, тренерам-преподавателям и специалистам в области кикбоксинга. Она выпущена в рамках программы МБУДО ДЮСШ № 4 г. Белгорода по программе учебно-тренировочной подготовки и содержит материалы по практическому освоению приемов и технических навыков в разделах татами-дисциплины: поинтфайтинг, лайт-контакт и кик-лайт. Рекомендуются тренерам, осуществляющим подготовку кикбоксеров к главным соревнованиям годового цикла. Содержание данной книги поможет освоить технику и тактику кикбоксинга в разделах поинтфайтинг, лайт-контакт и кик-лайт. Специфика технической подготовки кикбоксеров достаточно подробно представлена в соответствующих разделах, в которых представлено описание техники и зоны разрешенных прикосновений рук, ног, защиты, работы против ног. Также, описанные в книге, помогут вывести соревнования различного уровня. Так же книга содержит материал по практическому освоению ближнего боя и развитию физических и психологических способностей кикбоксера.

УДК 796/835  
ББК 75/729

ISBN 978-5-6044648-4-7

© Потеряхин А.А., Кожанов В.Л., Воронов И.Ю., 2020  
© НИУ «БелГУ», 2020  
© ООО «Энциконт»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. КИКБОКСИНГ.....	5	8. БЛИЖНИЙ БОЙ.....	135
1.1 Характеристика кикбоксинга.....	5	8.1 Основные действия.....	135
1.2 Контактные разделы кикбоксинга татами-дисциплины.....	5	8.2 Атакующие действия.....	137
1.3 Контрольные вопросы к главе 1.....	6	8.3 Контратакующие действия.....	143
2. ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА.....	7	8.4 Контрольные вопросы к главе 8.....	150
2.1 Мировой кикбоксинг.....	7	9. ТАКТИКА КИКБОКСИНГА.....	151
2.2 Отечественный кикбоксинг.....	13	9.1 Основные понятия.....	151
2.3 Российский кикбоксинг.....	16	9.2 Формы боя.....	151
2.4 Федерация кикбоксинга России.....	16	9.3 Виды боя.....	151
2.5 Контрольные вопросы к главе 2.....	17	9.4 Способы боя.....	153
3. ТЕХНИКА НАЧИНАЮЩЕГО КИКБОКСЕРА.....	18	9.5 Контрольные вопросы к главе 9.....	153
3.1 Техника и методика обучения.....	18	10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА.....	154
3.2 Исходные положения.....	20	10.1 Общая и специальная психологическая подготовка.....	154
3.3 Основные действия.....	24	10.2 Волевые качества.....	154
3.4 Вспомогательные действия.....	40	10.3 Психические качества.....	156
3.5 Контрольные вопросы к главе 3.....	46	10.4 Психологическая подготовленность к соревнованиям.....	156
4. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА.....	47	10.5 Контрольные вопросы к главе 10.....	158
4.1 Общая физическая подготовка.....	47		
4.2 Специальная физическая подготовка.....	49		
4.3 Контрольные вопросы к главе 4.....	61		
5. ТЕХНИКА КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ ПОИНТФАЙТИНГ.....	62		
5.1 Техника и методика обучения.....	62		
5.2 Атакующие действия.....	63		
5.3 Контратакующие действия при нанесении ударов руками.....	69		
5.4 Контратакующие действия при нанесении ударов ногами.....	79		
5.5 Контрольные вопросы к главе 5.....	85		
6. ТЕХНИКА КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ ЛАЙТ-КОНТАКТ.....	86		
6.1 Техника и методика обучения.....	86		
6.2 Атакующие действия.....	87		
6.3 Контратакующие действия при нанесении ударов руками.....	97		
6.4 Контратакующие действия при нанесении ударов ногами.....	107		
6.5 Контрольные вопросы к главе 6.....	113		
7. ТЕХНИКА КИКБОКСИНГА В РАЗДЕЛЕ КИК-ЛАЙТ.....	114		
7.1 Техника и методика обучения.....	114		
7.2 Атакующие действия.....	115		
7.3 Контратакующие действия.....	121		
7.4 Контрольные вопросы к главе 7.....	134		