

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №3
муниципального образования город-курорт Анапа

Методическая разработка

**«Методика тренировки нокаутирующего удара у
кикбоксеров»**

Разработчики:

Мамонтов Владимир Андреевич- тренер-преподаватель

Савелов Виктор Николаевич- тренер-преподаватель

г. Анапа 2020

Рецензия

На методическую разработку Мамонтова Владимира Андреевича и Савелова Виктора Николаевича «Методика тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров»

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что совершенствование тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров требует постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование упражнений со штангой и настенной подушкой.

В исследовании автору удалось отразить методику тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров, в зависимости от индивидуальных стилей спортсменов. Автор также предложил комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Директор Анапского филиала МПГУ,
кандидат философских наук,
доцент кафедры экономики и управления



Е.А. Некрасова

18.02.2020г.

Рецензия

На методическую разработку Мамонтова Владимира Андреевича и Савелова Виктора Николаевича
«Методика тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров».

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что совершенствование тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров требует постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование упражнений со штангой и настенной подушкой.

В исследовании автору удалось отразить методику тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров, в зависимости от индивидуальных стилей спортсменов. Автор также предложил комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Заведующий отделением дополнительного образования
и профессиональной переподготовки
Анапского филиала МПГУ



Н.П. Прокопиди

18.02.2020г.