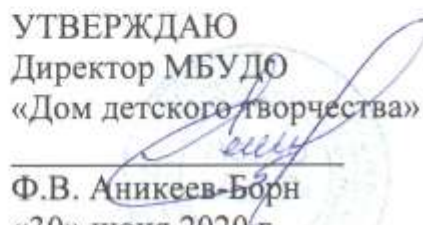


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»



Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 4
от «29» июня 2020 г.

«Тайский бокс»
(ознакомительный уровень)
дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 7-9 лет
(возрастная категория обучающихся)
Срок реализации 1 учебный год

Автор-составитель программы:
Будников Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
2020 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Тайский бокс**» (ознакомительный уровень) разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Тайский бокс**» (ознакомительный уровень) **физкультурно-спортивной направленности** предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, овладение основами техники и тактики тайского бокса.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

Педагогическая целесообразность. **Тайский бокс** - один из самых зрелищных и популярных видов спортивных единоборств. Тайский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. В народе его называют «Муай тай». Деятельность тайского бокса характеризуется высокой двигательной и волевой активностью, что предъявляет высокие требования опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе. Занятия тайским боксом оказывают положительное влияние не только на развитие физических и моральных качеств воспитанников, но ещё являются мощным средством совершенствования личности.

Актуальность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста. Реализация программы способствует не только общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучающие посещают занятия добровольно, они заинтересованы в получении знаний, также особенностью программы является доступность занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «тайский бокс» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации, обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Новизна. В программе «Тайский бокс» (ознакомительный уровень) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку через групповую и индивидуальную подготовку. Оригинальность программы в том, что в системе дополнительного образования детей нет программ по тайскому боксу. Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших спортивно-педагогических закономерностей на основе общих физкультурно-спортивных принципов, взаимосвязи теории с практикой, наглядности и доступности, систематичности и последовательности, а также сознательности и активности.

Наполняемость учебных групп.

Программа предполагает работу с обучающимися, не основываясь на наличии у них специальных физических данных. Набор осуществляется из обучающихся, желающих заниматься тайским боксом и не имеющих медицинских противопоказаний. Количество - 13-20 обучающихся. Для групп, занимающихся в утреннее время, локальным актом учреждения разрешена наполняемость группы 10-12 человек.

Режим занятий: 3 часа в неделю (3 раза в неделю, 45 минут – 1 занятие)

Объем программы: 108 часов

Форма обучения по программе очная. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, а также участие в соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов или видеозаписей. Занятия также проводятся в условиях детского оздоровительного лагеря. Планируются мероприятия: культурно-массовые, медицинский контроль.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолъе-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:**Обучающие:**

- обучить элементам техники и тактики тайского бокса.
- сформировать устойчивый интерес к занятиям тайским боксом и физической культуре в целом.

Развивающие:

- Развивать основные двигательные качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, равновесие, точность воспроизведения).
- Улучшать функциональные и физические данные обучающихся.
- Укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям тайским боксом.
- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим).
- самореализация ребенка через достижение им личного успеха.
- Формировать морально-волевые и нравственные качества обучающихся.
- Выявлять творчески одарённых детей, обладающих уникальными физическими двигательными способностями, содействовать полному раскрытию этих способностей в спорте.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ- 059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	34	4	30	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Тесты-упражнения
5	Технико- тактическая подготовка	38	6	32	Проверочные задания
6	Участие в	8	-	8	Показательные

	соревнованиях				выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
Итого		108	16	92	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. История, традиции и особенности тайского бокса. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Характеристика тайского бокса, его значение в системе физического воспитания. Этапы развития в мире и стране. Изменение правил и соревнований. Первые международные встречи, чемпионаты страны. Выступление российских спортсменов в международных турнирах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена (водные процедуры, одежда, гигиена сна и жилища). Закаливание (средства: солнце, воздух, вода). Вред курения, употребления спиртных напитков.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для укрепления мышц ног: упражнение "Присядка", упражнение "Велосипедист", упражнение "Ласточка", упражнение "Ножницы".

Упражнение для рук: упражнение "Кто выше", упражнение "Маятник часов", упражнение "Дровосек", упражнение "Самолёт", упражнение "Ветреная мельница", упражнение "Боксер".

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

- **Упражнения с предметами:**

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

- **Акробатические упражнения:**

Перекаты: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Шпагаты: поперечный и продольный, махи ногами из боевой стойки.

Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Тяни в круг", "Бег за флажками", "Эстафета по кругу", "Перестрелка", "Удочка", "Попади в мяч", "Кто обгонит?".

Спортивные игры: эстафеты (с предметами и без).

- Легкая атлетика:

Бег: челночный бег, бег (гладкий). Бег 30 м с высокого старта, бег 30 м с низкого старта. Круговые движения коленей. Выпады. Махи. Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину. Полоса препятствий.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Снаряды тайского бокса, экипировка спортсмена на тренировке и соревнованиях. Перчатки, жилеты, налокотники, бинты, шлемы, бандажи, щитки, их использование и уход за ними.

Практика:

- Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;
- Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;
- Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);
- Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика боя на дальней дистанции. Изучение стоек тайского бокса, передвижения.

Практика: *Техника ударов руками*: прямой удар (левый, правый), боковой удар (левый, правый), удар рукой снизу (левый, правый).

Техника защиты от рук: защита руками – блок, подставка, отбив, встречный удар. Защита туловищем – уклон, нырок, отклон. Защита с помощью ног – отход.

Техника ударов локтями: удар локтём вперед, боковой удар локтём.

Техника ударов ног: низкий круговой удар «лоу-кик», круговой удар ногой в туловище и голову, удар ногой вперед, удар ногой вбок (в сторону).

Техника защиты от ног: защита руками – блок, подставка, защита с помощью ног – подставка голени, отходы, захваты ног.

Техника ударов коленями: прямой удар коленом, круговой удар коленом.

Обучение тактическим действиям в поединке: 1. Подготовительные действия. 2. Разведывательные действия. 3. Обманные действия. 4. Наступательные действия. 5. Атака. 6. Контратака. 7. Оборонительные действия.

Ведение боя при захватах (клинч): Захват головы обеими руками. Обхват туловища. Захват из-под плеча сбоку. Захват из-под плеча спереди. Захват одной рукой головы, вторая на предплечье. Скручивание противника.

Обучение техники совместных действий руками, ногами и коленями:

1. Действия рукой и ногой. 2. Действия ногой и руками. 3. Действия ногой, руками и коленями. 4. Действия руками. 5. Действия руками и коленями. Условные бои с руками, ногами, руки и ноги.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года проводится 2 боя в соревнованиях. Сдача норм по О.Ф.П.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- технику ударов в тайском боксе;
- правила тайского бокса;
- историю происхождения и развития тайского бокса;
- правила проведения соревнований;
- технику клинча;
- технику безопасности;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные и общеразвивающие упражнения;
- наносить основные удары техники тайского бокса в стойке;
- выполнять основные приемы защиты;
- иметь практический опыт участия в клубных соревнованиях.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- дисциплинированность;
- трудолюбие;
- потребность ведения здорового образа жизни;
- устойчивый интерес к занятиям тайским боксом;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обуче ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	30.05	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Раздел 1. Введение.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	Собеседование
Раздел 2. Теоретическая подготовка.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	Практические показы Педагогическое наблюдение Анализ проделанной работы
Раздел 3. Общая физическая подготовка.	4	4	4	4	3	4	4	4	3	Фронтальный просмотр Анализ выполненных упражнений
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	2	2	3	3	2	3	2	3	2	Творческие практические показы
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.	4	4	4	5	4	4	4	4	5	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Участие в соревнованиях.	-	-	-	4	-	-	-	-	4	соревнования
Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	-	-	-	1	-	-	-	-	1	Участие в соревнованиях
Итого:	12	12	11	17	9	11	10	11	15	108

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия спортивного зала

Оборудование:

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единицы измерения	Количество изделий
1	Весы (до 150 кг)	штук	1
2	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Лапы боксерские	пар	4
6	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
7	Мат гимнастический	штук	4
8	Мешок боксерский	штук	8
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 2 до 3 кг	штук	3
11	Мяч теннисный	штук	14
12	Мяч футбольный	штук	4
13	Ринг боксерский (6 х 6 м)	комплект	1
14	Секундомер	штук	2
15	Скакалка гимнастическая	штук	15
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стенка гимнастическая	штук	1
18	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19	Штанга тренировочная	комплект	2
20	Защитные протекторы для голени	пар	2
21	Защитные протекторы на локти	пар	2
22	Перчатки боксерские боксёрские	пар	2
23	Перчатки боксерские снаряжные	пар	3
24	Протектор для груди (женский)	штук	1
25	Протектор-бандаж для паха	штук	5
26	Шлем боксерский	штук	5

2.3. Формы аттестации

С момент зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития физических и технических способностей.

- первичная диагностика;
- промежуточный контроль;
- промежуточная аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в протоколах согласно оценке: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (декабрь) в форме клубных соревнований по тайскому боксу.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Форма проведения – участие в соревнованиях / сдача норм ОФП и СФП.

Методы работы: словесный, наглядный, практический; репродуктивный, поисковый; создание ситуации успеха; поощрение; контроль.

Приёмы работы: показ, объяснение, сравнение, повторение.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения Программы используются: комплекс тестов, направленных на выявление:

- быстроты,
- силы,
- выносливости,
- координации,
- скоростно-силовых качеств,
- силовой выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 14 с)	Бег 60 м (не более 14,9 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из выпрямленными	положения стоя с

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ

ОБЪЕДИНЕНИЯ _____ ДОБРЫНЯ _____
ПО ПРОГРАММЕ _____ ТАЙСКИЙ БОКС _____

ПЕДАГОГ _____

ДАТА «__» ____ 20 г.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ, ОФП и СФП _____

РЕЗУЛЬТАТЫ

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	ОЦЕНКА	ИТОГ
1		отлично	переведён
2		хорошо	переведен
3		удов	переведён

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «отлично» _____ чел.
2. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «хорошо» _____ чел.
3. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «удовлетворительно» _____ чел.

По итогам аттестации:

Выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога

2.5. Методические материалы

Наглядные пособия: фотографии, видеоролики для демонстрации обучающимся.

Специальная литература: правила соревнований по тайскому боксу; единая всероссийская классификация по видам спорта; учебные пособия по тайскому боксу; инструкции по технике безопасности.

Основным способом обучения тайскому боксу является учебно-тренировочное занятие, в котором выделяются три части:

вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Основная часть занятия включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение и совершенствование навыкам тайского бокса;
- работа на специальных снарядах (лапы) или мешках.

В **заключительной части занятия** проводятся физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Образовательный процесс построен на основе важнейших педагогических принципов:

- систематичность и регулярность занятий;
- последовательность овладения материалом, а также систематическое увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

Основные средства:

1. игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. растяжки;
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Формы проведения занятий

Педагог использует различные формы работы:

- учебно-тренировочные занятия (изучение и совершенствование техники и тактики, общая и специальная физическая подготовка);
- подготовка к выступлениям на ринге;
- бои на соревнованиях и показательных выступлениях;
- обсуждение итогов выступлений на соревнованиях;
- беседы по методике и технике тайского бокса, его истории; по вопросам морали, спортивной этики, по правилам соревнований;
- воспитательные мероприятия: встречи с мастерами спорта, посещения соревнований и т. д.;
- общение педагога с учениками вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы, соревнования, в домашней обстановке и т. д.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях.

Учебные занятия всегда проводятся с определённой направленностью и подразделяются на следующие формы проведения:

- **групповые занятия** по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств и по теоретической подготовке. Они являются основной формой учебно-тренировочного процесса. Для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков;

- **индивидуализированная тренировка** может проходить отдельно или включаться в групповые занятия. Если тренировка проходит в группе, то боксёру дают индивидуальные задания, если же отдельно, то боксёру выделяют специальное время для индивидуальной работы;

- **комбинированные учебно-тренировочные занятия** развивают специальную выносливость и совершенствуют технико-тактические навыки. Характерным для этих занятий является специальный подбор упражнений с определённым режимом чередования нагрузки, например, «круговая тренировка» или «кондиционный кросс»;

- **групповые и индивидуальные занятия по ОФП.** Способствуют развитию комплекса или отдельных физических качеств. Занятия проводятся в зале или на открытом воздухе;

- **занятия по боевой практике** проводятся один раз в неделю и являются приближёнными к условиям боя.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Бекман Б., Аман Атилов. Бокс на 100%. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
3. Кофтик А.Н. Бокс. Секреты профессионалов. 2 издание (CD с видеокурсом). - СПб. Питер, 2013.
4. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
5. Уоллес Б., Ной Коклам С. Школа тайландского бокса. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2015.
7. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е.Тараса.

для обучающихся и родителей:

1. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия Мастера боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
2. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е.Тараса.