

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 16»  
(МАУ ДО «Спортивная школа №16»)  
656031, г. Барнаул, ул. Димитрова, 152 www. <https://sportsh16.ru> E-mail: sport-sh.16 barnaul@mail.ru  
ОГРН 1252200018531, ИНН/КПП 2221264100/222101001

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «10» марта 2026г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Спортивная школа № 16»  
И.Н. Гребельный  
Приказ № 1 от «10» марта 2026г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ»**  
номер-код вида спорта: 0950001411Я

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: **ознакомительный**  
Срок реализации программы: **1 год**  
Возраст обучающихся: **6-18 лет**

Автор-составитель программы:  
Антоничук Ю.В.,  
заместитель директора по УМР  
МАУ ДО «Спортивная школа № 16»

г. Барнаул  
2026г.

## Содержание

1. Пояснительная записка-----	3
2. Нормативная часть-----	4
3. Учебный план-----	5
4. Методическая часть-----	8
4.1. Общая характеристика этапов обучения-----	8
4.2. Содержание программного материала-----	11
4.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта-----	11
4.2.2. Практическая подготовка-----	13
4.2.2.1) Общая физическая подготовка-----	13
4.2.2.2) Специальная физическая подготовка-----	13
4.2.2.3) Тактико-техническая подготовка-----	23
4.2.2.4) Подвижные игры-----	14
4.2.2.5) Медицинское обследование-----	14
4.2.2.6) Контрольные нормативы -----	14
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы-----	17
5. Перечень информационного обеспечения-----	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта кикбоксинг для МАУ ДО «Спортивная школа № 16» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Кикбóксинг — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат K1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова, под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами, с использованием в экипировке боксёрских перчаток (тайский бокс, шутбоксинг, саньда, сават и пр.).

Многолетняя подготовка спортсмена по виду спорта кикбоксинг от новичка до уровня спортивного мастерства предусматривает: правильную постановку целей и задач подготовки, подбор адекватных им средств и методов, знания и реализацию на практике принципов обучения тренировки, распределение содержания учёбы и тренировки по времени (построение многолетней подготовки), контроль эффективности учебно-тренировочного процесса. Своевременную коррекцию планирования учебно-тренировочного процесса.

Данная программа по кикбоксингу направлена на единую систему подготовки начинающих кикбоксёров в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки по дополнительной программе спортивной подготовки. Срок реализации программы 1 год.

Целью программы является создание благоприятных условий для укрепления и сохранения здоровья обучающихся, способствующих гармоничному развитию личности, посредством привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

1. привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом;
2. содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
3. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
4. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
5. развитие и совершенствование физических качеств;
6. воспитание высоких морально-волевых качеств;

7. отбор перспективных детей для дальнейших занятий кикбоксингом.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития кикбоксинга;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

2) В области общей и специальной физической подготовки:

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничного физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «кикбоксинг»:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Прием и зачисление обучающихся в группы МАУ ДО «СШ № 16» оформляется приказом на основании ходатайства тренера-преподавателя, заявления родителей (законных представителей), договора на обучение, заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 1 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
-----------------------------	------------------------------------	---	--	---	--	--

Этап начальной подготовки	1-й	с 6 лет	13	15	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП.
---------------------------	-----	---------	----	----	---	--

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 октября. Учебно-тренировочной процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Учебный год составляет 46 учебных недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3 занятия по 2 часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических

положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки длится 1 год обучения.

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься кикбоксингом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки по спортивной подготовке, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по ранее указанной программе.

По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

#### Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными обучающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по кикбоксингу по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера и осуществляя финансирование за счёт родителей обучающихся. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

#### Календарный учебный график

Срок реализации Программы	1 год
Количество учебных недель	46
Количество часов в год	276
Даты начала и окончания учебного года	с 01 октября по 30 сентября
Сроки промежуточной аттестации	с 10 февраля по 01 марта
Сроки итогового контроля	с 05 сентября по 25 сентября

Предметные области программы

№ п/п	Разделы подготовки	%
1	Теория и методика физической культуры и спорта	до 5
2	Общая физическая подготовка	55-60
3	Специальная физическая подготовка	15-25
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10-15
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	5-10
6	Медицинское обследование	до 2
7	Контрольно-переводные нормативы	до 1

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Разделы подготовки	1 год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8
2	Общая физическая подготовка	165
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Подвижные игры	28
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	19
6	Медицинское обследование	4
7	Контрольно-переводные нормативы	2
	Итого часов	276

\*Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объема часов.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, с учётом мнения родителей, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Годовой учебный план-график распределения часов

№ п/п	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	ИТОГО
		о												
1	Теория и методика физической культуры и спорта:													
	Требования техники безопасности	1				1								2
	История развития кикбоксинга. Место и роль ФКиС в современном обществе										1			1



При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Для реализации программы используется:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки (мужская, женская)
- душевые (мужская, женская)

Спортивное оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	кол-во изделий
-------	--	-------------------	----------------

1	Лапа боксерская	штук	5
2	Макивара	штук	5
3	Ринг боксерский	штук	1
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Подушка кикбоксерская настенная	штук	2
6	Скакалка гимнастическая	штук	15
7	Зеркало настенное (1,6*2м)	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
9	Мяч для большого тенниса	штук	12
10	Барьеры	штук	3
11	Файт-бол	штук	12
12	Обруч гимнастический	штук	6
13	Мяч футбольный	штук	3
13	Мяч волейбольный	штук	3
14	Мяч гимнастический	штук	6
15	Эстафетные палочки	штук	2

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - кикбоксинг и овладение основами техники, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники кикбоксинга.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

Основные направления тренировки

На данном этапе, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём

воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом.

На этапе начальной подготовки занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки учащихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Данный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного Упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и подростков и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), методы упражнений — игровой и соревновательный.

## 4.2. Содержание программного материала

### 4.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

#### 1.1) История развития кикбоксинга

Характеристика вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта. Организация федерации кикбоксинга в России, Алтайском крае. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### 1.2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на

крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

### 1.3) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов кикбоксинга, в том числе за превышения пределов необходимой обороны. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

### 1.4) Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### 1.5) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Режим для школьников занимающихся спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Вредные привычки и их профилактика. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

### 1.6) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

### 1.7) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

### 1.8) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, кимоно, татами. Наглядная агитация. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Для ведения учебных занятий необходим следующий перечень инвентаря и

оборудования:

Ринг боксерский – 1 штука, мешок боксерский – 3 штуки, мешок кикбоксерский – 3 штуки, груша на растяжках – 3 штуки, настенная подушка кикбоксерская – 4 штуки.

#### 1.9) Требования техники безопасности при занятиях

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

#### 1.10) Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела. Правила соревнований

### 4.2.2 Практическая подготовка

#### 4.2.2.1 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений ( в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног : приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища : наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика : бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

#### 4.2.2.2 Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- броски набивного мяча ( 1 - 3 кг ) одной и двумя руками из различных положений.
- упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
- приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.
- различные упражнения в челноке.
- прыжки на одной и двух ногах.

*Упражнения для развития быстроты:*

- Бег с ускорением 25-30 м.
- Бег с изменением скорости и направления движения.

- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).
- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.
- Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.
- Уход от брошенного мяча.
- Челночный бег 3 по 10 м.

*Упражнения для развития ловкости:*

- элементы акробатики;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:*

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости:*

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

#### 4.2.2.3 Тактико-техническая подготовка

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой. Также но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

#### 4.2.2.4 Подвижные игры

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

#### 4.2.2.5 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения

степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям кикбоксингом, осуществляется медицинскими работникам, врачами медицинских учреждений, а также медицинским работником СШ.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

#### 4.2.2.6 Контрольные нормативы

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов согласно возрасту обучающегося, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в два этапа. 1 этап - сентябрь, 2-этап – май месяцы. Формы проведения аттестации утверждаются ежегодно педагогическим советом спортивной школы.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

#### Контрольные нормативы для обучающихся 6-8 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрога	Бег 30 метров	6,9	7,2
Выносливость	Бег 1 км	Без учёта времени	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	110
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

#### Контрольные нормативы для обучающихся 9-10 лет

Физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
------------	--------------------------------	-----------

качество		м	д
Быстрога	Бег 60 метров	12,0	12,9
Выносливость	Бег 1 км	6,30	6,50
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	5
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	110
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Контрольные нормативы для обучающихся 11-12 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрога	Бег 60 метров	11,0	11,4
Выносливость	Бег 1,5 км	8,35	8,55
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	140
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Контрольные нормативы для обучающихся 13-15 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрога	Бег 60 метров	10	10,9
Выносливость	Бег 2 км	9,55	12,10
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7

Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)	-	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	175	150
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

#### Контрольные нормативы для обучающихся 16-18 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Бег 100 метров	14,6	18,0
Выносливость	Бег 2 км	9,20	11,50
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	9
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)	-	11
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200	160
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	7

Контрольные тесты выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

#### 4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

##### 1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий кикбоксингу могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом

установленного в РФ образца (дипломом);

- преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям всеми видами кикбоксинга допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий кикбоксингом занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж:

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий согласно расписанию занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятия, в частности на татами. Они должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер;

- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия кикбоксингом в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый спортсмен должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях кикбоксингом, преподаватель должен обратить на индивидуальные особенности спортсменов;

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятия:
- после окончания занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала, а также проконтролировать обучающихся в раздевалке;
  - проветрить спортивный зал;
  - в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся кикбоксингом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
  - по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Нормативные документы:

1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказа Минобрнауки России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

### Учебно-методическая литература

6. Рекомендации по проведению занятий кик-боксом. Под ред. Баранцева С.А., Береуцина Г.В., Богомолова В.П. – М., 1986. – 115с.
7. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2007
8. Клещев В.Н.: Кикбоксинг. - М.: Академический Проект, 2006
9. Информация о книге: Щитов В. Современный кикбоксинг / Валерий Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.
10. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 352 с. (Серия "Планета Спорт".)
11. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: "AirLand". - 1994. - 310 с.
12. А.Н. Куликов : Кикбоксинг. - М.: Гранд, 1997

### Перечень Интернет-ресурсов:

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) Министерство спорта России);

[www.altaisport.ru/](http://www.altaisport.ru/) Министерство спорта Алтайского края

[www.rezeptsport.ru/](http://www.rezeptsport.ru/) Спортивный портал РЕЦЕПТ-СПОРТ

[www.fkr.ru](http://www.fkr.ru) Федерация кикбоксинга России

[www.fcpsr.ru](http://www.fcpsr.ru) ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

[www.sportsh16.ru/](http://www.sportsh16.ru/) (сайт МАУ ДО «Спортивная школа № 16»);