

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОСКОЛ»**

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
МБУДО СШ «Оскол»
протокол № 4 от «29» декабря 2025 г.

Утверждено
приказом директора
МБУДО СШ «Оскол»
от «30» декабря 2025 г. № 80

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг»
для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)
пятого года**

возраст занимающихся 16-18 лет
срок реализации программы – 1 год

Разработал: Ивлев В.И.,
тренер-преподаватель
отделения гиревого спорта
МБУДО СШ «Оскол»

г. Новый Оскол, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение рабочей программы:

Рабочая программа по кикбоксингу для занимающихся группы учебно-тренировочного этапа пятого года обучения разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и программой спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг МБУДО СШ «Оскол», утвержденной 30 декабря 2025 года, приказ №80.

Программа предназначена для практического использования в МБУДО СШ «Оскол» в целях обучения и воспитания занимающихся, углубленного овладения технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

Цель - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи:

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;

-улучшение скоростно-силовой подготовки занимающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

-воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;

-постепенное подведение занимающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок, постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена

Ожидаемые результаты:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта

Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Аттестация обучающихся проводится в декабре в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; объема и интенсивности тренировочных нагрузок; выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Сроки реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей от 16 до 18 лет. Количество часов в год 624 ч.

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 учебно-тренировочный год**

Таблица 1

Наименование материала	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	94
Спец. физическая подготовка	11	11	12	12	11	11	12	12	11	11	11	12	137
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	4	4			4		6	6	4	44
Техническая подготовка	9	8	13	12	16	14	26/ 21	20	20	19	15	13	185
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4		2	2	2			20
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	40
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												6	6
Инструкторская и судейская практика		4		4		4			3	4			19
Медицинские, медико-биологические мероприятия)												4	4
Восстановительные мероприятия			4	2		2			2	2	2		14
Тренировочные сборы и (или) работа по индивидуальным планам							21						21
Всего:	41	46	52	51	48	50	53	53	50	56	50	53	624

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитными действиями. Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

3. Техничко-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, изучение прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

По технической подготовке Выполнение примерного комплекса:

- 10 различных приемов и комбинаций по воздуху;
- 10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы). 27 секунд - отлично, 29 секунд - хорошо, 32 секунды - удовлетворительно.

4. Судейская практика.

Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта. Изучение правил соревнований;

5. Инструкторская практика.

Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Овладение обязанностями дежурного по группе.

6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание (таблица 2).

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы

				развития двигательных навыков.
	Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4. АТТЕСТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в конце учебно-тренировочного В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической

подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6,12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 с)	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 885)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
7. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
8. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
10. Интернет ресурсы: ww.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru, www.rusada.ru, www.fkr.ru