

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«КИКБОКСИНГ И ТХЭКВОНДО»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг и Тхэквондо» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201____ г., протокол № ____.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика программы..... | 4 |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы..... | 4 |
| 1.2. Нормативная правовая база | 6 |
| 1.3. Планируемые результаты обучения программы | 7 |
| 1.4. Категория учащихся | 8 |
| 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы | 9 |
| 1.6. Период обучения и режим занятий | 9 |
| 1.7. Документ об освоении программы..... | 10 |
| 2. Содержание программы..... | 10 |
| 2.1. Планируемый календарный учебный график | 10 |
| 2.2. Учебный план..... | 11 |
| 2.3. Содержание программы дисциплин..... | 11 |
| 2.4. Формы аттестации | 16 |
| 3. Организационно-педагогические условия..... | 17 |
| 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса..... | 17 |
| 3.2 Материально-технические условия реализации программы..... | 18 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы | 19 |

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг и тхэквондо» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты. Специфика программы обусловлена её бинарным характером, предполагающим параллельное освоение двух самостоятельных видов единоборств ударного типа, что обеспечивает расширенный диапазон формируемых двигательных умений и навыков.

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям кикбоксингом и тхэквондо. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ударным единоборствам и мотивацию к достижению спортивных результатов. Интеграция двух видов спорта расширяет соревновательные возможности занимающихся, позволяя им выступать в различных дисциплинах и форматах соревнований. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня как по кикбоксингу, так и по тхэквондо. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «кикбоксинг» и «тхэквондо», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в кикбоксинге и тхэквондо. Сочетание двух видов единоборств обеспечивает разностороннее воздействие на функциональные системы организма: кикбоксинг преимущественно развивает силовую выносливость и ударную мощь, тогда как тхэквондо акцентирует внимание на гибкости, координации и скоростных качествах. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и быстроты реакции. Бинарная структура программы создаёт уникальные условия для всестороннего физического совершенствования: техника кикбоксинга формирует навыки комбинированных ударных действий руками и ногами в ближней и средней дистанции, тогда как арсенал тхэквондо обогащает двигательный репертуар высокоамплитудными ударами ногами, требующими исключительной гибкости и баланса. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах обоих видов единоборств, включая технику ударов руками и ногами,

защитных действий, передвижений и маневрирования, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для ударных единоборств, что является необходимым условием достижения результатов в избранных видах спорта и минимизации рисков возникновения травм.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям кикбоксингом и тхэквондо. Наличие двух видов единоборств в структуре программы позволяет более точно определить индивидуальную предрасположенность обучающихся с учётом их морфофункциональных особенностей, психомоторных характеристик и личностных предпочтений. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня по обоим видам единоборств, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение

программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке и самообороне. Владение техническим арсеналом двух видов единоборств существенно расширяет профессиональные перспективы выпускников программы, повышая их конкурентоспособность на рынке труда в сфере физкультурно-спортивных услуг. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках

программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия кикбоксингом и тхэквондо выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Освоение философских и этических основ тхэквондо, базирующихся на принципах учтивости, честности, настойчивости, самоконтроля и непоколебимости духа, обогащает ценностно-смысловую сферу личности занимающихся. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимоуважения, эмпатии и конструктивного общения.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой

программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную

интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях по кикбоксингу и тхэквондо в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов в двух видах единоборств способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
8. Правила вида спорта «кикбоксинг и тхэквондо», утверждённые приказом Минспорта России
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Положение о соревнованиях по кикбоксингу и тхэквондо, утверждённое Федерацией бокса России
14. Правила соревнований по кикбоксингу и тхэквондо Федерации бокса России

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по кикбоксингу и тхэквондо)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Кикбоксинг и тхэквондо» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции | Образовательный результат |
|------------------------|--|--|--|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. | Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| | | УК-7.2. | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния |

Таблица 1

| № п/п | Направленность образовательной деятельности программы | Результаты обучения программы | | |
|----------|--|--|--|--|
| | | Знания | Умения | Владения |
| 1. | Физкультурно-спортсменская направленность | Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы их соблюдения в процессе занятий контактными единоборствами; знает биомеханические основы техники ударных действий руками и ногами, защитных действий и передвижений в кикбоксинге и тхэквондо; знает принципы построения тренировочного процесса в ударных единоборствах с учётом специфики двух видов спорта; знает правила соревнований Федерации кикбоксинга России и Союза тхэквондо России; знает основы профилактики травматизма в контактных видах спорта с применением ударной техники рук и ног. | Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки с учётом специфики учебной деятельности в Президентской академии; умеет выполнять базовые технические действия кикбоксинга и тхэквондо с соблюдением биомеханически рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учётом функционального состояния организма и уровня технико-тактической подготовленности; умеет анализировать результаты собственной соревновательной и тренировочной деятельности для последующей коррекции тренировочного процесса; умеет правильно подбирать и применять защитную экипировку, регламентированную правилами кикбоксинга и тхэквондо. | Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов руками (прямых, боковых, ударов снизу) и ногами (лу-кик, мидл-кик, хай-кик в кикбоксинге; ап-чаги, долио-чаги, эрио-чаги, йоп-чаги в тхэквондо), защитных действий (блоков, уклонов, нырков, подставок, отходов, разрывов дистанции) и рациональных способов передвижения в боевой стойке; владеет методами психологической регуляции предстартовых и соревновательных состояний; владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника с фиксацией объёма и интенсивности нагрузки; владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов для ударных единоборств и научно обоснованными средствами восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. |

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг и тхэквондо».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровня бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской

Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий боксом или другими единоборствами, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям боксом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям контактными видами единоборств.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и тхэквондо» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю в вторник и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник и среда в 17:20.

При этом посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств боксёра и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и тхэквондо» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по «Кикбоксинг и тхэквондо» разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники бокса и развитие специальных физических качеств. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения ударов и защитных действий, динамики показателей физической подготовленности и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах бокса, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

| Учебный год | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь |
|-------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|
| Четный семестр | | | | | |
| 1-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ |
| 2-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ |
| 3-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ |
| Нечетный семестр | | | | | |
| Учебный год | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май-Июнь |
| 1-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ПА |
| 2-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ПА |
| 3-й год | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ | УЗ/ИА |

2.2. Учебный план

Таблица 3

| Наименование дисциплины | Общая трудоемкость, час | Часы контактной работы, час | | | Самостоятельная работа, час | Текущий контроль | Промежуточная аттестация | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------|-----|-----------------------------|------------------|--------------------------|---------|--|--|
| | | Всего | В том числе | | | | Зачет | Экзамен | | |
| | | | Л* | ПР* | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | | |
| 1. Раздел «Техническая подготовка в кикбоксинге и тхэквондо» | 100 | 100 | — | 100 | — | ПЗ | Да | Нет | | |
| Тема 1. Техника атакующих действий руками и ногами | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да | | |
| Тема 2. Техника защитных действий | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да | | |
| Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования | 34 | 34 | — | 34 | — | ПЗ | Да | Да | | |
| 2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ, СН | Да | Да | | |
| Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да | | |
| Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да | | |
| Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да | | |
| 3. Раздел «Тактическая и психологическая подготовка» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ, С | Да | Да | | |
| Тема 1. Основы тактики ведения поединка | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да | | |
| Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да | | |
| Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да | | |
| Итого: | 328 | 328 | — | 328 | — | ПЗ, С | Да | Да | | |
| Итоговая аттестация | Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий) | | | | | | | | | |
| Всего: | 328 часов | | | | | | | | | |

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в кикбоксинге и тхэквондо

Тема 1. Техника атакующих действий руками и ногами

Содержание темы охватывает освоение и планомерное совершенствование техники основных ударов руками, применяемых в кикбоксинге. Изучаются прямые удары передней и задней рукой (джеб и кросс), составляющие фундамент атакующего арсенала спортсмена и позволяющие контролировать дистанцию, набирать очки в соревновательных поединках и создавать условия для развития комбинационных атак с включением ударов ногами. Осваиваются боковые удары (хуки), демонстрирующие высокую эффективность на средней и ближней дистанциях, а также удары снизу (апперкоты), применяемые преимущественно в ближнем бою и клинче.

Особое внимание уделяется формированию биомеханически рациональной структуры удара, включающей оптимальную постановку ударной поверхности кулака в момент контакта, согласованную работу кинематической цепи «ноги - таз - туловище - плечевой пояс - рука» для максимальной передачи импульса, сохранение защитной позиции свободной рукой и контролируемое возвращение в исходное положение после завершения ударного действия. Прорабатываются комбинации ударов руками различной конфигурации, формирующие навык непрерывного развития атаки. Техническое совершенствование осуществляется посредством работы на специализированном оборудовании (боксёрских мешках, настенных подушках, тренерских лапах), в парах с использованием защитного снаряжения, а также в условиях учебных и вольных спаррингов.

Кроме того, данная тема является системообразующей для технической подготовки в кикбоксинге и тхэквондо, поскольку именно владение разнообразной техникой ударов ногами определяет специфику данных единоборств и существенно расширяет тактические возможности спортсмена. Изучаются базовые удары ногами, общие для обеих дисциплин: раундхаус-кик (боковой круговой удар голенюю или подъёмом стопы), являющийся наиболее универсальным и часто применяемым ударом; фронт-кик (прямой удар передней частью стопы), эффективный для контроля дистанции и остановки атак противника; сайд-кик (боковой проникающий удар ребром стопы), обладающий значительной останавливающей силой.

Осваивается специфическая техника тхэквондо, включающая удары с разворотом корпуса (бэк-кик, спиннинг хук-кик), демонстрирующие высокую результативность благодаря неожиданности траектории и значительной силе; удары в прыжке (джампинг фронт-кик, джампинг раундхаус-кик), применяемые для атаки в верхний уровень и преодоления защиты противника; аксель-кик (рубящий удар сверху вниз), специфичный для тхэквондо и эффективный при атаке головы. Формируется понимание тактического назначения каждого удара, оптимальной дистанции его применения, типичных комбинаций с ударами руками и другими ударами ногами. Техническое совершенствование включает работу на падах, лапах-ракетках, тяжёлых мешках, а также отработку в парах с постепенным повышением сопротивления партнёра.

Тема 2. Техника защитных действий

Содержание темы направлено на формирование комплексного арсенала защитных действий, обеспечивающих безопасность спортсмена в поединке и создающих оптимальные условия для организации контратакующих действий. С учётом специфики кикбоксинга и тхэквондо, предполагающих атаки как руками, так и ногами по различным уровням, защитный арсенал существенно расширяется по сравнению с чисто кулачными единоборствами.

Изучаются защиты при помощи рук: подставки ладони, предплечья и локтя под удары противника руками; блокировка голенюю и коленом ударов ногами в нижний и средний уровни; накладки и отбивы, позволяющие нейтрализовать атаку при минимальном расходе энергии. Осваиваются защиты движением туловища, включающие

у克лоны от прямых ударов руками, нырки под боковые удары, отклоны корпуса от ударов ногами в верхний уровень. Изучаются защиты передвижением: разрыв дистанции шагом или отскоком назад, уход с линии атаки сайд-степом, сближение с противником для нейтрализации ударов ногами на начальной фазе траектории. Формируются навыки комбинирования различных защитных действий с немедленным переходом к контратаке в образовавшиеся в защите противника бреши.

Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования

Данная тема посвящена освоению рациональной техники передвижений по площадке (татами, рингу), являющейся основой эффективного ведения поединка на всех дистанциях и обеспечивающей реализацию как атакующих, так и защитных намерений спортсмена. Изучается базовая боевая стойка кикбоксёра и тхэквондиста, обеспечивающая устойчивое динамическое равновесие, готовность к атакующим и защитным действиям руками и ногами, оптимальное распределение веса тела для быстрого выполнения ударов любой ногой.

Осваиваются приставные шаги во всех направлениях с сохранением боевой стойки, скользящие и скачковые перемещения, повороты и развороты, позволяющие контролировать пространство площадки и занимать выгодное положение относительно противника. Особое внимание уделяется координации работы ног с ударными действиями, формированию навыков сокращения дистанции для нанесения ударов руками и контроля оптимальной дистанции для применения ударной техники ногами. Прорабатываются челночные перемещения для поддержания активности и контроля темпа поединка, техника входа в ближнюю дистанцию и выхода из клинча. Формируются навыки использования геометрии площадки, работы у границ ринга или татами, умение «отрезать» противника от центра площадки.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается научно обоснованная система средств и методов, направленных на развитие физических качеств, детерминирующих эффективность ударных действий в кикбоксинге и тхэквондо. Изучаются методы развития скоростных способностей: быстроты одиночного движения, определяющей скорость нанесения удара; частоты движений, позволяющей выполнять скоростные серии ударов; быстроты двигательной реакции, обеспечивающей своевременное реагирование на действия противника. Применяются упражнения с отягощениями малого и среднего веса, выполняемые с установкой на максимальную скорость, работа на снарядах в режиме коротких скоростных серий, специальные упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Осваиваются методы развития координационных способностей, имеющих критическое значение для овладения сложно-координационной техникой ударов ногами. Изучаются упражнения на согласование движений различных звеньев тела, выполнение двигательных заданий с изменяющимися пространственно-временными параметрами, работа со скакалкой в режимах различной сложности, упражнения на балансировочных платформах. Развиваются способности к пространственной ориентировке, чувство дистанции и тайминга удара, умение быстро переключаться между различными техническими действиями. Значительное внимание уделяется развитию специфической для ударных единоборств реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность спортсмена поддерживать высокую интенсивность соревновательной и тренировочной деятельности на протяжении всего поединка и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительной циклической работы в равномерном и переменном режимах: бег, плавание, работа на велоэргометре и гребном тренажёре, кроссовая подготовка. Данный вид выносливости формирует функциональный фундамент для эффективного восстановления между раундами и интенсивными тренировочными сериями, а также обеспечивает ускоренное восстановление после соревновательных нагрузок.

Изучаются методы развития специальной выносливости, проявляющейся в способности выполнять интенсивную работу ударного и защитного характера в условиях прогрессирующего утомления. Применяются интервальные методы тренировки с работой высокой интенсивности, чередуемой с периодами активного отдыха, работа на снарядах и в парах сериями с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими временную структуру соревновательного поединка. Осваиваются многораундовые спарринги с различными партнёрами, метод круговой тренировки с использованием специальных упражнений. Особое внимание уделяется развитию скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту ударов и передвижений в заключительных раундах боя, когда исход поединка зачастую решается.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему средств и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, предупреждение травм, типичных для ударных единоборств, и обеспечение необходимого уровня подвижности в суставах для выполнения технических действий с оптимальной амплитудой. Развитие гибкости приобретает особое значение в контексте подготовки в кикбоксинге и тхэквондо, поскольку выполнение ударов ногами в верхний уровень предъявляет повышенные требования к подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц задней поверхности бедра.

Осваиваются комплексы упражнений на растягивание с использованием статического, динамического и PNF-методов, обеспечивающие постепенное и безопасное увеличение амплитуды движений. Изучаются специализированные разминочные комплексы, подготавливающие опорно-двигательный аппарат к специфическим нагрузкам ударных единоборств. Значительное внимание уделяется укреплению мышц кора, обеспечивающих стабилизацию позвоночника и передачу усилия от опоры к ударным конечностям, а также укреплению мышц голеностопного сустава, подвергающегося значительным нагрузкам при выполнении ударов ногами. Изучаются правила использования защитного снаряжения (футы, щитки на голень, ката, шлем, перчатки), бинтования кистей, формируются навыки самостоятельного выполнения восстановительных мероприятий после интенсивных тренировочных нагрузок.

Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка

Тема 1. Основы тактики ведения поединка

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического построения поединка с учётом индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей спортсмена, специфики соревновательных правил кикбоксинга и тхэквондо, а также характеристик конкретного противника. Изучаются основные тактические модели ведения боя: атакующая (первый номер), предполагающая инициативное навязывание своей манеры ведения поединка; контратакующая (второй номер), основанная на использовании ошибок атакующего противника; защитная, направленная на минимизацию пропущенных

ударов при сохранении возможности набора очков. Формируется понимание тактической вариативности и необходимости гибкого переключения между различными моделями в зависимости от развития соревновательной ситуации.

Осваиваются тактические приёмы подготовки атаки: финты руками и ногами, обманные движения корпусом, провоцирующие действия, создающие условия для нанесения результативных ударов. Изучаются принципы управления дистанцией боя с учётом собственных антропометрических данных, уровня владения техникой ударов руками и ногами, сильных и слабых сторон противника. Анализируются тактические особенности кикбоксинга и тхэквондо, связанные с различиями в правилах соревнований и системах оценки технических действий. Формируются навыки экспресс-анализа действий противника непосредственно в ходе поединка и оперативной коррекции собственного тактического плана.

Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена

Данная тема направлена на формирование психологических качеств и освоение навыков психической саморегуляции, необходимых для успешной соревновательной деятельности в ударных единоборствах. Осваиваются методы управления предстартовым состоянием, включающие техники снижения избыточной тревожности (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, визуализация) и методы мобилизации функциональных резервов организма при недостаточном уровне психического возбуждения. Изучаются приёмы концентрации внимания на тактически значимых элементах соревновательной ситуации, техники «якорения» оптимального боевого состояния.

Значительное внимание уделяется воспитанию волевых качеств, определяющих успешность в ударных единоборствах: смелости и решительности, необходимых для ведения активных атакующих действий в условиях угрозы получения ответных ударов; настойчивости, позволяющей продолжать борьбу при неблагоприятном развитии поединка; самообладания, обеспечивающего контроль над эмоциями после пропуска акцентированного удара или при агрессивном поведении противника; толерантности к болевым ощущениям и физическому утомлению. Формируются навыки конструктивного мышления, рационального анализа неудач и поражений как источника информации для дальнейшего технико-тактического и психологического совершенствования.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая интеграция всех аспектов подготовки в соревновательной деятельности, рассматриваемой как неотъемлемый элемент учебно-тренировочного процесса. В тренировочных занятиях систематически моделируются условия официальных поединков посредством проведения учебных и вольных спаррингов с соблюдением временной структуры соревновательного боя, использованием полного комплекта защитного снаряжения, привлечением условного рефери для контроля соблюдения правил и оценки технических действий.

Практический раздел темы предусматривает организацию участия занимающихся в соревнованиях различного уровня: внутригрупповых первенствах спортивной секции, внутривузовских соревнованиях РАНХиГС, межвузовских студенческих турнирах, открытых соревнованиях под эгидой профильных федераций. Соревновательная практика позиционируется как системный компонент подготовки, обеспечивающий приобретение уникального опыта применения освоенных технико-тактических навыков в условиях реального противоборства с незнакомым противником при высоком уровне психоэмоционального напряжения. Осваиваются методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видеоразбор проведённых поединков, количественный и качественный анализ технико-тактических показателей,

идентификацию сильных сторон и зон ближайшего развития, формулирование индивидуализированных задач на последующий тренировочный мезоцикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и тхэквондо» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика бокса как вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

| Итоговая балльная оценка | Традиционная система | Базовая система | ECTS | |
|--------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | Для традиционной системы | Для традиционной системы |
| 95–100 баллов | Отлично | | A | A |
| 85–94 баллов | | Зачтено | B | B |
| 75–84 балла | Хорошо | | C | C |
| 65–74 балла | Хорошо | | D | D |
| 55–64 балла | Удовлетворительно | Зачтено | E | E |
| от 0 до 54 балла | Неудовлетворительно | Не зачтено | F | F |

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и тхэквондо» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику силового троеборья как вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

| Тип деятельности | Баллы | Примечания |
|---|-------|--|
| Членство в сборной команде института (факультета) по кикбоксингу и тхэквондо с участием в соревнованиях | 30 | Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований. |
| Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по кикбоксингу и тхэквондо | 30 | Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов. |
| Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры | 10 | Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали единоборств и иные массовые мероприятия. |

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

| Ф.И.О. преподавателя | Наименование ВУЗа (который окончил) | Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж научно-педагогической работы | | Наименование читаемой дисциплины |
|-------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| | | | | Всего | В том числе по читаемой дисциплине | |
| Плетенев Сергей Александрович | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры» п. Малаховка. Московской области. Диплом 1050050 0896025, Рег. № 2092 от 09.07.20 (Бакалавриат). Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре» | Штатный сотрудник, ассистент кафедры, мастера спорта международного класса по тхэквондо, мастера спорта международного класса по кикбоксингу | 15 лет и более | 10 | 10 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо и кикбоксинг» |
| | Государственное автономное бюджетное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет г. Москвы» (Магистратура). Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по | | | | | |

| Ф.И.О. преподавателя | Наименование ВУЗа (который окончил) | Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж научно-педагогической работы | | Наименование читаемой дисциплины |
|----------------------|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | | Всего | В том числе по читаемой дисциплине | |
| | физической культуре» | | | | | |

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг и тхэквондо» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по ударным видам единоборств и действующим санитарно-эпидемиологическим нормативам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в специализированном зале единоборств, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по кикбоксингу и тхэквондо. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения специфических для данных дисциплин передвижений, отработки ударной техники ногами с полной амплитудой, работы в парах и моделирования соревновательных ситуаций.

Основное спортивное оборудование. Зал укомплектован боксёрским рингом стандартных размеров для проведения учебных спаррингов по кикбоксингу. Для занятий тхэквондо имеется специализированное татами с амортизирующим покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении прыжковой техники и высокоамплитудных ударов ногами. Для отработки ударной техники используются боксёрские мешки различного веса и размера, напольные и настенные груши, пневматические груши для развития скорости и точности ударов. В распоряжении тренера-преподавателя имеются боксёрские лапы для отработки ударов руками, специализированные пады и ракетки для совершенствования техники ударов ногами, характерных для тхэквондо и кикбоксинга, а также макивары для развития силы и точности ударных движений.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащён скакалками различной длины, медболами, гантелями, гилями, эспандерами и резиновыми лентами. Имеются гимнастические маты для выполнения упражнений на гибкость, растяжки шпагатного типа и акробатических элементов, необходимых для освоения прыжковой и вращательной техники. Зал укомплектован зеркалами для визуального контроля техники выполнения ударов и стоек, секундомерами и таймерами для регламентации работы по раундам и интервальных тренировок.

Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество защитного снаряжения, соответствующего специфике кикбоксинга и тхэквондо. Комплект включает боксёрские перчатки различного веса для спаррингов по кикбоксингу, снарядные перчатки, шлемы с защитой лицевой части, защитные раковины, капы, щитки на голень, футы (защита стопы и подъёма), защитные жилеты (хогу) для контактной работы в тхэквондо, а также налокотники и наколенники. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено систематическое обучение правильному использованию защитного снаряжения в зависимости от вида тренировочной деятельности и дисциплины занятия.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с

индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и видеоанализа используется тренерская комната, оснащённая необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для ударных видов единоборств. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг и тхэквондо» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале единоборств и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах кикбоксинга или тхэквондо, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и защитного снаряжения, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру технических действий кикбоксинга и тхэквондо: работу в боевой стойке, имитацию ударов руками и ногами на различных уровнях, защитных действий, специализированные упражнения на растягивание мышц ног для обеспечения амплитуды ударов ногами в верхний уровень, а также элементы акробатической подготовки для освоения прыжковой и вращательной техники.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники

атакующих и защитных действий, специфических передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал кикбоксинга и тхэквондо.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, характерную для каждой дисциплины, технику базовых ударов руками (джеб, кросс, хук, апперкот) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик, раундхаус-кик, бэк-кик, аксель-кик), защитных действий посредством блоков, уклонов, ныроков и перемещений. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах ударного движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении высокоамплитудных ударов ногами. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные удары в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации и серии с постепенным приближением к соревновательным условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством работы на снарядах (мешках, грушах), в парах на лапах, падах и ракетках, в условных и вольных спаррингах с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и противодействия соперника, развитию чувства дистанции и тайминга, совершенствованию тактического мышления.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности в кикбоксинге и тхэквондо: скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, гибкости и координационных способностей, в особенности динамического равновесия при выполнении сложно-координационных ударов ногами.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, с особым акцентом на мышцы ног и тазобедренного пояса, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма, а также развитию гибкости, необходимой для качественного выполнения ударов ногами в верхний уровень.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы и спарринговой практики, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения в группе.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на развитие гибкости и растягивание мышц ног, укрепление мышц кора, имитационные упражнения и «бой с тенью», которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

2. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусяйнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13628-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566835>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566880>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

| Название сайта | Характеристика |
|---|--|
| http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС |

| | |
|---|---|
| http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online» | На данном сайте представлена литература разной тематики |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |