

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«КИКБОКСИНГ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Кикбоксинг понимается здесь как один из наиболее динамичных и зрелищных видов ударных единоборств с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям кикбоксингом. Указанное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ударным единоборствам и мотивацию к достижению спортивных результатов. Многообразие дисциплин кикбоксинга расширяет соревновательные возможности занимающихся, позволяя им выступать в разделах поинтфайтинг, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик и К-1. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

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. Практика подтверждает, что занятия этим видом единоборств обеспечивают разностороннее воздействие на функциональные системы организма, развивая силовую выносливость, ударную мощь, гибкость и координацию. 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.

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. Структура кикбоксинга создает уникальные условия для всестороннего физического совершенствования, где техника формирует навыки комбинированных ударных действий руками и ногами в ближней и средней дистанции, а арсенал лоу-кик обогащает двигательный репертуар мощными ударами по ногам, требующими исключительной выносливости и баланса. Существенное значение придается совершенствованию технического мастерства в базовых элементах, 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 служит необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям кикбоксингом. Наличие различных дисциплин и стилей ведения боя в структуре программы позволяет более точно определить индивидуальную предрасположенность обучающихся с учетом 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 реализуется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Освоение программы создает 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 кикбоксинга 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.

Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия кикбоксингом выступают средством формирования волевых качеств, настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Освоение этических основ и кодекса чести кикбоксинга, базирующегося на принципах уважения к сопернику, спортивного мужества и самоконтроля, обогащает ценностно-смысловую сферу личности занимающихся. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремленности в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимоуважения, эмпатии и конструктивного общения.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий реализуется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Подобный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях по кикбоксингу 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 способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

Цель программы состоит в системном повышении уровня подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники ударных действий руками и ногами, защитных действий и передвижений, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и работы над ошибками;
- развитие аэробной и анаэробной производительности, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, устойчивости и переключаемости внимания, способности к прогнозированию действий соперника и к выбору оптимального варианта из множества альтернатив в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления физиологической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Положение о соревнованиях по кикбоксингу и тхэквондо, утвержденное 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Кикбоксинг» 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 ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
				и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная 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, знает принципы построения тренировочного процесса в ударных единоборствах с учетом специфики различных дисциплин, знает правила соревнований Федерации кикбоксинга 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 учетом специфики учебной деятельности в Президентской академии, умеет выполнять базовые технические действия кикбоксинга с соблюдением биомеханически рациональной техники, умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учетом 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	Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов руками (прямых, боковых, ударов снизу, оверхендов) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик), защитных действий (блоков, уклонов, нырков, подставок, чек-киков, 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 объема и интенсивности нагрузки, владеет приемами выполнения специализированных разминочных комплексов для ударных единоборств и научно обоснованными средствами	Имеет опыт участия в соревнованиях по кикбоксингу, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
			правилами кикбоксинга.	восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика кикбоксинга как ударного единоборства с выраженной этической компонентой задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые стойки, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других единоборствах (бокс, тайский бокс, ушу) рассматривается как благоприятный фактор;

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

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на показательном исполнении идея через десять минут проверяется в тренировочной связке, а ошибка, допущенная в спарринге, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают выполнение базовой техники, отработка связок на снарядах, тренировочные поединки с различным форматом нагрузки, анализ сыгранных спаррингов с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки на ринге до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая

продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю в понедельник, среда и пятница. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания с 18:00 до 19:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты на контрольных спаррингах, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств кикбоксера и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в ударных единоборствах. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники кикбоксинга, развитие функциональных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения базовой техники, результаты тренировочных спаррингов, динамика освоения теоретического материала и выполнение

самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по кикбону, демонстрацию связок, участие в контрольных поединках. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки кикбоксера, от технического фундамента через функциональную подготовку к практическому поединку и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в кикбоксинге»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника атакующих действий руками и ногами	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника защитных действий	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Основы тактики ведения поединка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность и ее анализ																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в кикбоксинге	
<i>Тема 1.1. Техника атакующих действий руками и ногами</i>	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) и оверхенды, 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 проходит посредством работы на специализированном оборудовании (боксерских мешках, настенных подушках, тренерских лапах), в парах с использованием защитного снаряжения, а также в условиях учебных и вольных спаррингов.
<i>Тема 1.2. Техника защитных действий</i>	Данная тема является системообразующей для технической подготовки в кикбоксинге, поскольку именно владение разнообразной техникой ударов ногами определяет специфику этого единоборства и существенно расширяет тактические возможности спортсмена. Изучаются базовые удары ногами, характерные для различных дисциплин. Раундхаус-кик (боковой круговой удар голенью или подъемом стопы) выступает наиболее универсальным и часто применяемым ударом. Фронт-кик (прямой удар передней частью стопы) эффективен для контроля дистанции и остановки атак противника. Сайд-кик (боковой проникающий удар ребром стопы) обладает значительной останавливающей силой. Осваивается специфическая техника дисциплин лоу-кик и к-1, включающая мощные лоу-кики (удары по внешней и внутренней части бедра), подсечки, удары коленями и локтями

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	(в правилах к-1), а также действия в клинче, демонстрирующие высокую результативность благодаря неожиданности траектории и значительной силе. Наблюдается устойчивая тенденция, когда спортсмены, владеющие арсеналом лоу-кика, получают колоссальное преимущество в изматывании соперника. Формируется понимание тактического назначения каждого удара, оптимальной дистанции его применения, типичных комбинаций с ударами руками и другими ударами ногами.
<i>Тема 1.3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования</i>	Содержание темы направлено на формирование комплексного арсенала защитных действий, обеспечивающих безопасность спортсмена в поединке и создающих оптимальные условия для организации контратакующих действий. С учетом специфики кикбоксинга, предполагающего 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 голенью и коленом ударов ногами в нижний и средний уровни (так называемый чек-кик или блокировка), накладки и отбивы, позволяющие нейтрализовать атаку при минимальном расходе энергии. Осваиваются защиты движением туловища, включающие уклоны 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 брешы.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Эта тема посвящена освоению рациональной техники перемещений по площадке (рингу или татами), выступающей основой эффективного ведения поединка на всех дистанциях и обеспечивающей реализацию как атакующих, так и защитных намерений спортсмена. Изучается базовая боевая стойка кикбоксера, 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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	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.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	В рамках этого раздела осваивается научно обоснованная система средств и методов, направленных на развитие физических качеств, детерминирующих эффективность ударных действий в кикбоксинге. 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 сложнокоординационной 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.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	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 тренажере, кроссовая подготовка). Этот 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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	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 партнерами, 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.
Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка	
<i>Тема 3.1. Основы тактики ведения поединка</i>	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, 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 рпf-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, капа, шлем, перчатки), бинтования кистей, формируются навыки самостоятельного выполнения восстановительных мероприятий после интенсивных тренировочных нагрузок.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка спортсмена</i>	Здесь осваиваются принципы тактического построения поединка с учетом индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей спортсмена, специфики соревновательных правил кикбоксинга, а также характеристик конкретного противника. Изучаются основные тактические модели ведения боя. Атакующая (первый номер) предполагает инициативное навязывание своей манеры ведения поединка. Контратакующая (второй номер) основана на использовании

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	ошибок атакующего противника. Защитная направлена 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 приемы подготовки атаки (финты руками и ногами, обманные движения корпусом, провоцирующие действия, создающие условия для нанесения результативных ударов). Изучаются принципы управления дистанцией боя с учетом собственных антропометрических данных, уровня владения техникой ударов руками и ногами, сильных и слабых сторон противника. Анализируются тактические особенности кикбоксинга, 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.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Эта 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 приемы 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по ударным видам единоборств и действующим санитарно-эпидемиологическим нормативам.

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

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

Дополнительное оборудование. Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащен скакалками различной длины, медболами, гантелями, гириями, 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. Комплект включает боксерские перчатки различного веса для спаррингов по кикбоксингу, снарядные перчатки, шлемы с защитой лицевой части, защитные раковины, капы, щитки на голень, футы (защита стопы и подъема), шорты для кикбоксинга, 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 техники и соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащенная 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.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах кикбоксинга, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность спортивной формы и защитного снаряжения, оценивается текущее функциональное состояние и самочувствие занимающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. 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 (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);

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, специфических передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал кикбоксинга. На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, технику базовых ударов руками (джеб, кросс, хук, апперкот, оверхенд) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик, раундхаус-кик, бэк-кик, спиннинг-хук), защитных действий посредством блоков, уклонов, нырков 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 упрощенных 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 партнера. Совершенствование технико-тактического мастерства проходит 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;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. 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. 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.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусайнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- 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, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» разработана в

соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика кикбоксинга 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	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику кикбоксинга как вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает 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 стандартизированных 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 предоставляет сведения 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 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	30	Баллы начисляются всем участникам

Тип деятельности	Баллы	Примечания
первенство института (факультета) по кикбоксингу		соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых 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 и иные массовые мероприятия.