МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 02.09.2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ Н.П. Балеевских
«02» 09 2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОКС И КИКБОКСИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Форма обучения: очная

Педагог дополнительного образования:
Султанов Р.Г.

п. Октябрьский
2026 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
Ф.И.О. реализующего программу	Султанов Рим Габдулбарисович, педагог дополнительного образования
Название программы	«Бокс и кикбоксинг»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	7-18 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	144
Режим занятий	Два раза в неделю по 2 академических часа
Год начала реализации	2026
Цель программы	Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям ударными единоборствами, всестороннее физическое развитие обучающихся, освоение арсенала техник классического бокса и современных разделов кикбоксинга, развитие специальных физических и морально-волевых качеств, воспитание дисциплины, самообладания и культуры здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Обучающая: • обучить базовой технике классического бокса: боевая стойка, передвижения (челнок, приставные шаги, уходы), прямые, боковые удары и удары снизу руками, защиты (подставки, отбивы, уклоны, нырки); • обучить технике кикбоксинга: удары ногами (прямые, боковые, круговые, удары с разворота — бэк-кик, хук-кик), лоу-кики (удары по ногам), удары коленями; • обучить комбинированным связкам «руки–ноги» и особенностям работы в разделах кикбоксинга (фулл-контакт, лайт-контакт, поинт-файтинг, К-1);

	• познакомить с официальными правилами бокса и кикбоксинга (различия в разрешенных зонах и приемах), весовыми категориями, экипировкой, основами судейства; • сформировать знания о гигиене единоборца, профилактике травм, основах самостраховки и спортивного массажа. 2. Развивающая: • развить специфические физические качества: взрывную силу рук и ног, быстроту реакции, скоростную выносливость, гибкость (в том числе шпагаты и мобильность тазобедренных суставов для высоких ударов), координацию; • развить тактическое мышление: умение чувствовать дистанцию (дальняя, средняя, ближняя), выбирать момент для атаки и контратаки, комбинировать удары руками и ногами; • развить психологические качества: стрессоустойчивость, способность сохранять хладнокровие в условиях поединка, смелость и решительность. 3. Воспитательная: • воспитать смелость, мужество, целеустремлённость и настойчивость в преодолении утомления и физических нагрузок; • сформировать строгое соблюдение правил честной спортивной борьбы (Fair Play), уважение к тренеру, секундантам, судьям и сопернику; • воспитать понимание того, что навыки ударных единоборств применяются исключительно в спортивном зале и на ринге, сформировать неприятие уличной агрессии и умение избегать конфликтов в повседневной жизни.
Планируемые результаты программы	Личностные результаты Обучающиеся осознают:

	• ценность физического и психического здоровья, необходимость регулярных тренировок и соблюдения спортивного режима (сон, питание, отказ от вредных привычек); • важность самоконтроля, дисциплины и умения управлять своими эмоциями (особенно гневом и страхом) как на ринге, так и в жизни; • способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за свои действия и здоровье спарринг-партнёра; • уважение к истории отечественного и мирового бокса и кикбоксинга, к сопернику и судейскому корпусу; неприятие грубости, неспортивного поведения и применения силы вне спортивных правил; • необходимость активной жизненной позиции и мотивацию к участию в турнирах по боксу и кикбоксингу школьного, муниципального и регионального уровней. Предметные результаты Обучающиеся осваивают и осмысляют: • технику боксёрских передвижений и ударов руками, а также их комбинаций в связках с защитными действиями; • технику ударов ногами (фронт-кик, раундхаус-кик, сайд-кик, лоу-кик, бэк-кик) и ударов коленями, а также защит от них (отбивы, блоки, захваты ног); • технику работы на спортивных снарядах: тяжёлом мешке, пневматической груше, настенных подушках, лапах тренера, боксёрском мешке с аппликацией; • комбинированные связки «руки–ноги» в различных разделах кикбоксинга; • тактику ведения боя: работу на дальней, средней и ближней дистанциях, контратакующий и атакующий стили,

	способы восстановления дыхания и сил в перерывах между раундами; • методику правильной намотки боксёрских бинтов, подбора и ухода за индивидуальной экипировкой (перчатки, шлем, капа, бандаж, боксёрки, щитки на голень для кикбоксинга); • официальные правила любительского бокса и кикбоксинга (различия между дисциплинами), порядок взвешивания, жеребьёвки и проведения боёв, критерии оценки ударов судьями; • основы общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП), имитационные упражнения (бой с тенью), принципы развития выносливости, взрывной силы и гибкости; • основы самоконтроля: мониторинг веса, определение ЧСС, оценка уровня утомления и восстановления, ведение дневника спортсмена. Метапредметные результаты Обучающиеся осваивают: • умение самостоятельно определять цели тренировочного цикла и боя, составлять план тактики против конкретного соперника; • умение анализировать ход поединка, устанавливать причинно-следственные связи между пропущенными ударами и ошибками в защите или выборе дистанции; • умение продуктивно взаимодействовать с тренером (работа на лапах), спарринг-партнёрами (контроль силы удара, забота о безопасности друг друга) и командой; • умение применять знания анатомии, физиологии и биомеханики для правильного нанесения ударов, предотвращения травм и грамотного снижения веса (весогонки) перед соревнованиями;

	• умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли, проводить разбор боёв, осуществлять самооценку и взаимооценку технико-тактических действий; проводить презентацию результатов; • умение использовать цифровое оборудование центра «Точка роста» (видеокамеры, планшеты, датчики реакции и скорости удара, пульсометры, силомеры) для покадрового видеоанализа техники рук и ног, измерения скорости и силы нанесения ударов, контроля интенсивности тренировочного процесса и оценки динамики физических кондиций.
Формы подведения итогов	Итоговое комплексное зачётное занятие — участие в контрольных спаррингах или внутригрупповом турнире по двум разделам (бокс и лайт-контакт кикбоксинга) с соблюдением всех правил, обязательным использованием защитной экипировки и элементами судейства.