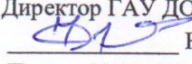




**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 8
от «20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
 Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»,
утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1011

Примерная программа: приказ Минспорта России от 13.02.2024 № 139 — в части, не противоречащей ФССП.

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общие положения
- II. Характеристика программы
- III. Система контроля
- IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»
- V. Особенности спортивной подготовки
- VI. Условия реализации
- Приложения № 1–12

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Назначение Программы

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг» в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» с учётом минимальных требований ФССП, утверждённого приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1011, зарегистрированным Минюстом России 13.01.2026 № 84908.

При разработке структуры и методического содержания учтена примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утверждённая приказом Минспорта России от 13.02.2024 № 139, в части, не противоречащей действующему ФССП.

1.1. Нормативная основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ — в действующей редакции;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ — в действующей редакции;
- приказы Минспорта России № 1011, № 139, № 634, № 57 — в применимой действующей редакции;
- Положение о ЕВСК, приказ Минспорта России от 03.03.2025 № 173, и действующие нормы по кикбоксингу;
- Правила вида спорта «кикбоксинг», приказ Минспорта России от 05.04.2022 № 303, с действующими изменениями;
- действующие антидопинговые, медицинские и санитарные требования.

1.2. Спортивные дисциплины

В Программе используются наименования: К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт, кик-форма, свободная форма.

2. Цель и задачи

Цель — достижение спортивных результатов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и подготовка спортивного резерва.

- укрепление здоровья и развитие ОФП/СФП
- освоение техники и тактики соответствующей дисциплины
- формирование психологической устойчивости и самоконтроля
- воспитание дисциплины, ответственности и спортивной этики
- соблюдение безопасности и антидопинговых правил
- выполнение нормативов и достижение спортивной квалификации

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Этапы, возраст и наполняемость

3.1. К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт

Этап	Срок	Возраст	Группа
НП	1–3 года	10	12
УТЭ	4–5 лет	11	10
ССМ	не ограничивается	15	4
ВСМ	не ограничивается	17	2

3.2. Кик-форма, свободная форма

Этап	Срок	Возраст	Группа
НП	3 года	7	12
УТЭ	5 лет	10	10
ССМ	не ограничивается	15	4
ВСМ	не ограничивается	16	2

Установленный возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления.

4. Объём Программы

Этап	Период	Часов/нед.	Часов/год
НП	до года	4,5–6	234–312
НП	свыше года	6–8	312–416
УТЭ	до 3 лет	8–14	416–728
УТЭ	свыше 3 лет	12–18	624–936
ССМ	весь период	16–24	832–1248
ВСМ	весь период	20–32	1040–1664

5. Формы обучения

Учебно-тренировочные занятия и мероприятия, соревнования, контроль, теория, самостоятельная подготовка, инструкторская и судейская практика, воспитательная и антидопинговая работа, медицинские и восстановительные мероприятия.

6. Учебно-тренировочные мероприятия

Мероприятие	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Международные	—	—	21	21
Чемпионаты/кубки/первенства России	—	14	18	21
Другие всероссийские	—	14	18	18
Субъект РФ	—	14	14	14
ОФП/СФП	—	14	18	18
Восстановительные	—	—	до 10	до 10
Комплексное медобследование	—	—	до 3, не более 2 раз/год	до 3, не более 2 раз/год
Каникулярные	до 21, не более 2/год	—	—	—
Просмотровые	—	до 60	до 60	до 60

7. Соревновательная деятельность

7.1. Кик-форма, свободная форма

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до 3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	—	1	2	3	2	2
Основные	—	1	1	2	2	2

7.2. Лайт-контакт, поинтфайтинг

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до 3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

7.3. К1, лоу-кик, фулл-контакт

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до 3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	—	—	1	2	2	2
Основные	—	—	1	2	2	2

8. Соотношение видов подготовки

8.1. Поединковые дисциплины

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
ОФП	35–37	27–29	25–30	15–19	12–16	9–12
СФП	14–16	16–18	16–21	22–24	17–22	17–22
Соревнования	0–1	0–4	5–10	5–10	5–13	5–14
Техника	40–44	46–48	37–41	33–38	31–39	30–39
Тактика+теория+психология	4–9	4–9	9–14	16–21	22–31	24–32
Инструкторская/судейская	1–2	1–3	1–4	1–4	1–4	1–4
Мед.+восст.+контроль	1–3	1–3	2–4	2–4	3–5	4–10

8.2. Кик-форма, свободная форма

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
ОФП	35–40	25–30	13–17	10–13	10–13	8–10
СФП	15–17	17–19	19–21	20–22	18–20	20–22
Соревнования	—	2–4	5–7	7–9	8–10	10–12
Техника	40–44	44–48	48–52	50–54	48–52	46–48
Тактика+теория+психология	1–2	1–2	2–4	2–4	3–5	3–5
Инструкторская/судейская	—	1–2	2–3	2–3	2–4	2–4
Мед.+восст.+контроль	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	5–10

9. Календарный план воспитательной работы

Полный план приведён в приложениях к настоящей Программе.

10. Антидопинговый план

Полный план приведён в приложениях к настоящей Программе.

11. План инструкторской и судейской практики

Полный план приведён в приложениях к настоящей Программе.

12. Медицинские и восстановительные мероприятия

Полный план приведён в приложениях к настоящей Программе.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

13. Требования к результатам

13.1. НП

Интерес к занятиям, базовая техника, офп, безопасность, антидопинговые знания и нормативы.

13.2. УТЭ

Рост офп/сфп, техника, тактика, соревнования, нормативы и спортивные разряды.

13.3. ССМ

Индивидуальный план, системные соревнования, нормативы и кмс.

13.4. ВСМ

Индивидуальная система подготовки, стабильные результаты, нормативы и мс россии.

14. Оценка освоения Программы

Используются педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, тестирование ОФП/СФП, оценка техники и тактики, теория, анализ соревнований и квалификационные требования.

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

15.1. НП — поединковые

Упражнение	Ед.	До М	До Ж	Св. М	Св. Ж
Бег 30 м	с	≤6,3	≤6,5	≤5,9	≤6,1
Бег 1000 м	мин,с	≤6.20	≤6.40	≤5.41	≤6.12
Подтягивание	раз	≥2	—	≥4	—
Подтягивание лёжа	раз	—	≥7	—	≥10
Отжимания	раз	≥10	≥5	≥13	≥7
Наклон	см	≥+2	≥+3	≥+4	≥+5

15.2. НП — формы

Упражнение	Ед.	До М	До Ж	Св. М	Св. Ж
Бег 30 м	с	≤9,6	≤10,1	≤8,6	≤9,1
Челночный 3×10	с	≤11,2	≤11,7	≤10,8	≤11,3
Прыжок в длину	см	≥85	≥77	≥95	≥87
Туловище 30 с	раз	≥11	≥10	≥12	≥11
Отжимания	раз	≥4	≥2	≥5	≥3
Наклон	см	≥+1	≥+3	≥+3	≥+5

15.3. УТЭ — поединковые

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 30 м	с	≤5,9	≤6,1
ОФП	Бег 1000 м	мин,с	≤5.41	≤6.12
ОФП	Подтягивание	раз	≥4	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥10
ОФП	Отжимания	раз	≥13	≥7
ОФП	Прыжок в длину	см	≥142	≥132
ОФП	Туловище 1 мин	раз	≥33	≥28
СФП	Шпагат	см	≤15	≤10
СФП	Медбол 3 кг	м	≥6,5	≥4,5
СФП	Руки 8 с	раз	≥52	≥38
СФП	Руки+ноги 90 с	раз	≥120	≥90

15.4. УТЭ — формы

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 30 м	с	≤5,9	≤6,1
ОФП	Бег 1000 м	мин,с	≤5.41	≤6.12
ОФП	Подтягивание	раз	≥4	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥10
ОФП	Отжимания	раз	≥13	≥7

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Прыжок в длину	см	≥142	≥132
ОФП	Туловище 1 мин	раз	≥33	≥28
СФП	Шпагат	см	≤15	≤10
СФП	Медбол 3 кг	м	≥5,5	≥3,5
СФП	Руки 8 с	раз	≥45	≥33
СФП	Руки+ноги 90 с	раз	≥100	≥75

15.5. ССМ — поединковые

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 60 м	с	≤8,1	≤9,5
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	≤8.00	≤9.55
ОФП	Подтягивание	раз	≥13	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥19
ОФП	Отжимания	раз	≥37	≥16
ОФП	Прыжок	см	≥218	≥183
ОФП	Высокий угол	раз	≥20	≥10
СФП	Шпагат	см	≤5	≤0
СФП	Медбол 4,5 кг	м	≥7,0	≥5,0
СФП	Руки груша 10 с	раз	≥62	≥48
СФП	Мешок 120 с	раз	≥142	≥116

15.6. ССМ — формы

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 60 м	с	≤8,1	≤9,5
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	≤8.00	≤9.55
ОФП	Подтягивание	раз	≥13	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥19
ОФП	Отжимания	раз	≥37	≥16
ОФП	Прыжок	см	≥218	≥183
ОФП	Высокий угол	раз	≥18	≥8
СФП	Шпагат	см	≤0	≤0
СФП	Медбол 3 кг	м	≥7,0	≥5,0
СФП	Руки воздух 10 с	раз	≥55	≥43
СФП	Ноги воздух 10 с	раз	≥12	≥10

15.7. ВСМ — поединковые

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 100 м	с	≤13,2	≤15,8
ОФП	Бег 3000 м	мин,с	≤12.20	—
ОФП	Подтягивание	раз	≥15	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥20
ОФП	Отжимания на кулаках	раз	≥43	≥17
ОФП	Прыжок	см	≥235	≥188
ОФП	Высокий угол	раз	≥20	≥12
СФП	Шпагат	см	≤0	≤0
СФП	Медбол 4,5 кг	м	≥10,0	≥8,0
СФП	Руки груша 10 с	раз	≥68	≥52
СФП	Мешок 120 с	раз	≥184	≥121

15.8. ВСМ — формы

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 100 м	с	≤13,2	≤15,8
ОФП	Бег 3000 м	мин,с	≤12.20	—
ОФП	Подтягивание	раз	≥15	—
ОФП	Подтягивание лёжа	раз	—	≥20
ОФП	Отжимания на кулаках	раз	≥43	≥17
ОФП	Прыжок	см	≥235	≥188
ОФП	Высокий угол	раз	≥20	≥10
СФП	Шпагат	см	≤0	≤0

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
СФП	Медбол 3 кг	м	$\geq 7,5$	$\geq 5,5$
СФП	Руки воздух 10 с	раз	≥ 60	≥ 48
СФП	Ноги воздух 10 с	раз	≥ 14	≥ 12

Квалификация: УТЭ до 3 лет — III–I юношеские разряды; УТЭ свыше 3 лет — III–I спортивные разряды; ССМ — КМС; ВСМ — МС России.

16. Допуск к соревнованиям

Возраст, пол, дисциплина, весовая категория при наличии, квалификация, медицинский допуск, регламент и антидопинговые требования являются обязательными условиями.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Программный материал, методические последовательности, примерные средства подготовки, организационные модели, методические комплексы и типовые конспекты настоящего раздела являются локальными методическими положениями Организации и не подменяют обязательные требования ФССП, правил вида спорта, ЕВСК, медицинских, санитарных и антидопинговых требований. Конкретное содержание учебно-тренировочных занятий определяется тренером-преподавателем с учётом этапа спортивной подготовки, возраста, спортивной дисциплины, уровня подготовленности обучающихся, требований безопасности и индивидуального учебно-тренировочного плана в случаях его применения.

В основу методики включены поддержанные исходной программой средства: подвижные и спортивные игры, плавание и акробатика; специальные упражнения с набивным мячом, отягощениями, мешком, лапами и макиварами; бой с тенью; передвижения; дальняя, средняя и ближняя дистанции; сочетания «рука + нога» и «нога + рука»; защиты от ударов ногами и контратакующие действия.

17. Общие положения рабочей программы

Этап	Цель	Приоритет
НП	двигательная база и безопасность	ОФП, координация, базовые удары/защиты
УТЭ до 3	техничко-тактический комплекс	серии, дистанция, контратака, СФП
УТЭ свыше 3	углублённая специализация	индивидуальный стиль, вариативность
ССМ	индивидуализация	модель под соперника
ВСМ	главные старты	управление формой

17.1. Методическая последовательность

Объяснение и показ → без партнёра → в движении → снаряд → партнёр без активного противодействия → дозированное сопротивление → ситуация → условный бой → соревновательное применение.

17.2. Годичный цикл

Период	Содержание
Втягивающий	адаптация, ОФП, повтор техники
Общеподготовительный	сила, выносливость, координация
Специально-подготовительный	СФП, техника, тактика
Предсоревновательный	моделирование и целевой темп
Соревновательный	старты и поддержание формы
Восстановительный	снижение нагрузки
Переходный	активный отдых

17.3. ОФП и СФП

Направление	Средства	Акцент
ОФП выносливость	бег, игры, плавание	постепенность
ОФП сила	собственный вес, медбол, отягощения	техника
ОФП гибкость	мобильность, шпагаты	без форсирования
СФП быстрота	лапа, мешок, сигналы	точность
СФП выносливость	раундовые задания	сохранение техники
СФП координация	руки+ноги, ноги+руки	плавность

17.4. Техническая и тактическая подготовка

Блок	Содержание
Стойки	левосторонняя, правосторонняя, фронтальная в применимых упражнениях
Передвижения	вперёд, назад, стороны, диагонали, круг, повороты
Руки	прямые, боковые, снизу в пределах правил
Ноги	прямые, круговые, боковые, назад/разворот по дисциплине
Защиты	блоки, подставки, отбивы, уклоны, отходы, смещения
Комбинации	рука–рука; рука–нога; нога–рука
Тактика	разведка, финты, первый/второй номер, темп, дистанция

17.5. Различия дисциплин

Дисциплина	Акцент
Поинтфайтинг	реакция, точность, дистанция, одиночное действие
Лайт-контакт	непрерывность техники и контролируемый контакт
Фулл-контакт	устойчивость и специальная работоспособность
Лоу-кик	сочетания с разрешёнными ударами в нижний уровень
K1	комплексная техника строго по правилам
Кик-форма	координация, техника, амплитуда, композиция
Свободная форма	сложность связей, выразительность, стабильность

17.6. Детализированная методика по годам

17.6.1. НП-1

Основной материал: стойка, шаги, прямые руки, базовый прямой ногой, простые защиты.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.2. НП-2

Основной материал: двойные удары, круговой ногой, рука–нога, защита и выход.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.3. НП-3

Основной материал: серии, контратаки, комбинированная защита.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.4. УТЭ-1

Основной материал: дальняя/средняя дистанция, серии, ответные контратаки.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.5. УТЭ-2

Основной материал: финты, смена угла, первый/второй номер.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс

Компонент	Рабочая задача	Критерий
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.6. УТЭ-3

Основной материал: тактика раунда, разные стойки, техника при утомлении.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.7. УТЭ-4

Основной материал: индивидуальный стиль, смена темпа.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.8. УТЭ-5

Основной материал: индивидуальная модель и целевая СФП.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.9. ССМ

Основной материал: моделирование соперника, индивидуальные лимитаторы.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.6.10. ВСМ

Основной материал: главный старт, управление формой и восстановлением.

Компонент	Рабочая задача	Критерий
ОФП	качества по этапу	техника и динамика
СФП	перенос в специальные действия	сохранение структуры
Техника	освоение материала	точность и баланс
Тактика	выбор по ситуации	своевременность
Теория/психология	понимание правил и самоконтроля	применение знаний
Контроль	оценка динамики	нормативы и рабочие критерии

17.7. Банк комплексов ОФП

17.7.1. Комплекс ОФП № 1: координация

Направленность — координация. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.2. Комплекс ОФП № 2: общая выносливость

Направленность — общая выносливость. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.3. Комплекс ОФП № 3: базовая сила

Направленность — базовая сила. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.4. Комплекс ОФП № 4: скоростно-силовая подготовка

Направленность — скоростно-силовая подготовка. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.5. Комплекс ОФП № 5: стабилизация корпуса

Направленность — стабилизация корпуса. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия

№	Блок	Указание
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.6. Комплекс ОФП № 6: работа ног и баланс

Направленность — работа ног и баланс. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.7. Комплекс ОФП № 7: плечевой пояс

Направленность — плечевой пояс. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.7.8. Комплекс ОФП № 8: восстановительная ОФП

Направленность — восстановительная ОФП. Дозировка адаптируется к возрасту и этапу.

№	Блок	Указание
1	разминка	плавное повышение
2	координация	точность выше скорости
3	ноги	контроль стопы/колена
4	плечевой пояс	без боли
5	корпус	стабильность
6	скоростное/прыжковое	короткая серия
7	вариативное	координация и мотивация
8	мобильность	снижение нагрузки

17.8. Банк комплексов СФП

17.8.1. Комплекс СФП № 1

Основная направленность: быстрота одиночного действия.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заклочительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.2. Комплекс СФП № 2

Основная направленность: скоростная серийность.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс

Часть	Содержание	Контроль
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.3. Комплекс СФП № 3

Основная направленность: специальная выносливость.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.4. Комплекс СФП № 4

Основная направленность: реакция и выбор.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.5. Комплекс СФП № 5

Основная направленность: работа ног.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.6. Комплекс СФП № 6

Основная направленность: скоростно-силовая передача усилия.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.7. Комплекс СФП № 7

Основная направленность: техника при утомлении.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заключительная	лёгкая техника	восстановление

17.8.8. Комплекс СФП № 8

Основная направленность: предсоревновательная скорость и точность.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью и передвижения	качество
I	короткое задание на лапах/снаряде	точность
II	серийное/реактивное	структура
III	после перемещения	баланс
Специальная	раунд	без распада техники
Заклочительная	лёгкая техника	восстановление

17.9. Банк технико-тактических заданий

№	Задание	Цель
1	Передвижение по сигналу.	точность, выбор, безопасное завершение
2	Прямой после подготовительного шага и выход.	точность, выбор, безопасное завершение
3	Два прямых и смена угла.	точность, выбор, безопасное завершение
4	Рука + нога с выходом.	точность, выбор, безопасное завершение
5	Нога + рука с контролем дистанции.	точность, выбор, безопасное завершение
6	Атака после финта.	точность, выбор, безопасное завершение
7	Ответная контратака.	точность, выбор, безопасное завершение
8	Встречное действие.	точность, выбор, безопасное завершение
9	Смена угла после серии.	точность, выбор, безопасное завершение
10	Работа вторым номером.	точность, выбор, безопасное завершение
11	Работа первым номером.	точность, выбор, безопасное завершение
12	Раунд с ограниченным набором действий.	точность, выбор, безопасное завершение
13	Каждая атака заканчивается защитой.	точность, выбор, безопасное завершение
14	Противоположные стойки.	точность, выбор, безопасное завершение
15	Заданная смена темпа.	точность, выбор, безопасное завершение
16	Дефицит времени.	точность, выбор, безопасное завершение
17	Удержание преимущества.	точность, выбор, безопасное завершение
18	Разрыв дистанции и удар на выходе.	точность, выбор, безопасное завершение
19	Защита от удара ногой и атака.	точность, выбор, безопасное завершение
20	Смещение и контратака.	точность, выбор, безопасное завершение

17.10. Партнёрская и спарринговая подготовка

Без партнёра → заданный партнёр → ограниченное сопротивление → ситуационная работа → условный бой → учебный бой → спарринг. Контакт прекращается при травме, дезориентации, выраженном утомлении, повреждении экипировки или утрате безопасной защиты.

17.11. Кик-форма и свободная форма

Основу составляют техника, координация, гибкость, композиция, ритм, стабильность, прыжковые и акробатические элементы в пределах правил. Сложные элементы осваиваются через подготовительные упражнения, страховку и безопасное покрытие.

17.12. Помесячные методические модели

17.12.1. Помесячная модель — НП-1

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.2. Помесячная модель — НП-2

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.3. Помесячная модель — НП-3

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.4. Помесячная модель — УТЭ-1

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.5. Помесячная модель — УТЭ-2

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.6. Помесячная модель — УТЭ-3

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.7. Помесячная модель — УТЭ-4

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.8. Помесячная модель — УТЭ-5

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.9. Помесячная модель — ССМ

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.12.10. Помесячная модель — ВСМ

Модель корректируется по фактическому календарю соревнований, состоянию группы и утверждённому годовому плану.

Месяц	Задача	Техника/тактика	Физическая подготовка
Сентябрь	входной контроль	повтор базы	умеренная ОФП
Октябрь	ведущий технический блок	освоение	ОФП+СФП
Ноябрь	закрепление в движении	техника в движении	скоростно-силовая
Декабрь	атака и защита	сочетания	координация
Январь	вариативность	реакция	СФП
Февраль	ситуационная работа	тактика	спецвыносливость
Март	контроль	тестирование	контроль
Апрель	углубление	индивидуальная коррекция	целевая СФП
Май	моделирование	ситуации	поддержание
Июнь	соревнования/контроль	индивидуальные задачи	поддержание
Июль	восстановительно-развивающий	коррекция	разнообразная ОФП
Август	переходный	повтор сильных сторон	активный отдых

В конце каждого месяца тренер фиксирует освоенный материал, динамику физической готовности, переносимость нагрузки и задачи следующего периода.

17.13. Библиотека типовых конспектов

17.13.1. НП-1 — Стойка и передвижение

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Стойка и передвижение»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.2. НП-1 — Прямой передней рукой

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Прямой передней рукой»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.3. НП-2 — Два прямых и выход

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Два прямых и выход»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.4. НП-2 — Прямой удар ногой

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Прямой удар ногой»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.5. НП-3 — Рука + нога

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Рука + нога»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.6. НП-3 — Защита и ответ

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Защита и ответ»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.7. УТЭ-1 — Ответная контратака

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Ответная контратака»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.8. УТЭ-1 — Дальняя дистанция

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Дальняя дистанция»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.9. УТЭ-2 — Финт и атака

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Финт и атака»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.10. УТЭ-2 — Смена угла

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Смена угла»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.11. УТЭ-3 — Первый и второй номер

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Первый и второй номер»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.12. УТЭ-3 — Смена темпа

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Смена темпа»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.13. УТЭ-4 — Средняя/ближняя дистанция

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Средняя/ближняя дистанция»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.14. УТЭ-4 — Противоположные стойки

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Противоположные стойки»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.15. УТЭ-5 — Против контратакующего

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Против контратакующего»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.16. УТЭ-5 — Против активного соперника

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Против активного соперника»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.17. ССМ — Индивидуальные комбинации

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Индивидуальные комбинации»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.18. ССМ — Неблагоприятный сценарий

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Неблагоприятный сценарий»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.19. ВСМ — Предстартовая скорость

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Предстартовая скорость»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.20. ВСМ — Модель конкретного соперника

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Модель конкретного соперника»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.21. Кик-форма — Базовая связка

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Базовая связка»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию.

17.13.22. Свободная форма — Композиционный фрагмент

Типовой конспект является методическим конструктором и должен быть приведён к фактической длительности занятия и нагрузке этапа.

Часть	Содержание	Указания
Подготовительная	разминка, мобильность, координация, передвижения	плавное повышение интенсивности
Основная I	освоение/повтор темы «Композиционный фрагмент»	точность до скорости
Основная II	в движении, на лапах/снаряде или без партнёра	сохранять безопасное положение
Основная III	партнёрское/ситуационное/композиционное задание	дозировать сопротивление и сложность
Физический блок	ОФП/СФП по микроциклу	без распада техники
Заключительная	снижение нагрузки и итог	1–2 конкретных замечания

Критерий успешности: безопасное технически правильное выполнение, понимание назначения и перенос в заданную ситуацию

17.14. Психологическая, теоретическая и восстановительная подготовка

Этап	Психологическая задача	Средства
НП	интерес и дисциплина	игровые задачи, понятная обратная связь
УТЭ	самоконтроль и волевые качества	дневник, ситуации, предстартовый алгоритм
ССМ	устойчивость к ошибке	моделирование давления, видеоанализ
ВСМ	стабильность на главных стартах	индивидуальный психологический план

Теоретический материал включает историю, правила, безопасность, гигиену, основы тренировки, восстановление, антидопинг, судейство и анализ соревнований. Восстановление планируется как часть нагрузки.

18. Учебно-тематический план и документация

Тренер формирует годовой план, мезо- и микроциклы, конспекты, календарь соревнований и контроля; на ССМ/ВСМ — индивидуальный план. Методика должна сохранять годовой объём и процентные диапазоны ФССП.

17.15. Расширенные методические карты по спортивным дисциплинам

17.15.1. Методическая карта — Поинтфайтинг

Целевая направленность: скорость распознавания ситуации, контроль дистанции, точность и быстрое завершение эпизода.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	реакция на стартовое движение; вход на дистанцию и немедленный выход; финты передней рукой и ногой; контратака на начало движения; изменение угла после результативного действия
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.2. Методическая карта — Лайт-контакт

Целевая направленность: непрерывность технической деятельности при обязательном контроле силы контакта.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	серийные комбинации рук и ног; плавная смена дистанции; работа в темпе без силового форсирования; защитное действие внутри серии; контроль ритма и активности
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.3. Методическая карта — Фулл-контакт

Целевая направленность: устойчивость техники и тактики при выраженном соревновательном противодействии.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	базовые серийные атаки; контратаки после блоков и смещений; специальная ударная выносливость; тактика ведения раунда; безопасное завершение атакующего эпизода
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.4. Методическая карта — Лоу-кик

Целевая направленность: интеграция разрешённых ударов в нижний уровень в общую ударную систему.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	техника удара и возврата; защита от удара в нижний уровень; руки + лоу-кик; лоу-кик + руки; контратака после защитного действия
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.5. Методическая карта — K1

Целевая направленность: комплексная ударная подготовка строго в пределах действующих правил возрастной категории.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	комбинации разных уровней; переходы между дистанциями; работа после смены темпа; защита от комбинированной атаки; моделирование соревновательных сценариев
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному

	применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.6. Методическая карта — Кик-форма

Целевая направленность: чистота техники, координация, амплитуда, ритм и композиционное построение.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	базовые технические линии; связки ударов и перемещений; ритмическая устойчивость; пространственная композиция; стабильное соревновательное воспроизведение
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.15.7. Методическая карта — Свободная форма

Целевая направленность: сложность и выразительность связок при сохранении технической и акробатической безопасности.

Методический блок	Содержание
Ведущие задачи	переходы между ударными и акробатическими элементами; подготовительные упражнения к сложным элементам; страховка и безопасное приземление; ритм и выразительность; стабильность композиции
ОФП	поддерживает качества, необходимые для специфических технических действий
СФП	строится по структуре конкретной дисциплины и её соревновательной продолжительности
Техника	осваивается от простого исполнения к вариативному применению
Тактика/композиция	формируется через ситуационные или композиционные задания
Контроль	оцениваются качество техники, стабильность, безопасность и соответствие правилам

Тренер-преподаватель не переносит механически средства другой дисциплины. Любой технический элемент, вид контакта и соревновательное моделирование применяются только в объёме, соответствующем действующим правилам, возрасту и уровню подготовленности.

17.16. Расширенные методические карты развития физических качеств

17.16.1. Общая выносливость

Цель: создание функциональной основы для переносимости многократной учебно-тренировочной работы. Основные средства: равномерный и переменный бег, игры, плавание, циклические упражнения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.2. Специальная выносливость

Цель: сохранение технической эффективности в специфических интервалах. Основные средства: раундовые задания на лапах, мешках, в ситуационной работе.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.3. Быстрота

Цель: сокращение времени реакции и выполнения целевого действия. Основные средства: сигнальные упражнения, короткие ускорения, скоростные серии.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития

	индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.4. Скоростно-силовые качества

Цель: быстрое проявление усилия без нарушения структуры техники. Основные средства: прыжки, метания медбола, динамические упражнения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.5. Сила

Цель: обеспечение устойчивой позиции и эффективного двигательного действия. Основные средства: собственный вес, гимнастические упражнения, дозированные отягощения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.6. Координация

Цель: точное управление сложными движениями рук, ног и корпуса. Основные средства: лестница, баланс, акробатика, смена направления, реактивные задания.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.7. Гибкость и мобильность

Цель: обеспечение функциональной амплитуды ударов ногами и композиционных действий. Основные средства: динамическая мобильность, контролируемая растяжка, специальные упражнения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки
Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.16.8. Равновесие и стабилизация

Цель: сохранение контролируемого положения при ударах, поворотах и приземлениях. Основные средства: одноопорные упражнения, стабилизация корпуса и стопы, координационные задания.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные технически доступные упражнения с приоритетом правильности
УТЭ	целенаправленное развитие и повышение специфичности относительно дисциплины
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для сохранения и развития индивидуально значимого качества
Контроль	Признак корректной нагрузки

Техника	качество упражнения не ухудшается критически
Самочувствие	нагрузка переносится без неблагоприятных симптомов
Восстановление	готовность к следующей значимой нагрузке соответствует плану
Динамика	контрольные показатели имеют устойчивую или целевую динамику

Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки. Решение о коррекции принимается с учётом этапа, техники, самочувствия, медицинских ограничений и места учебно-тренировочного занятия в годичном цикле.

17.20. Методика видеоанализа

Видеоанализ переводит соревновательную или тренировочную ошибку в конкретную учебно-тренировочную задачу.

Шаг	Действие
1	Выделить повторяющуюся ситуацию
2	Описать фактическое действие без оценки
3	Определить техническую/тактическую причину
4	Сформулировать альтернативное решение
5	Создать упражнение, воспроизводящее ситуацию
6	Проверить изменение на следующем контроле

17.21. Профилактика типичных технических ошибок

Коррекция строится через снижение сложности условий и восстановление правильной структуры движения.

Ошибка	Причина	Коррекция
Потеря стойки после удара	избыточная амплитуда	снизить скорость; добавить защитный выход
Опускание второй руки	концентрация на ударе	зеркало, лапа, внешний ориентир
Скрещивание ног	ошибка перемещения	разметка и медленная работа
Удар только конечностью	нет согласования корпуса	разделённое обучение кинематической цепи
Избыточное напряжение	стремление к максимальной силе	скоростно-точная работа
Задержка после атаки	нет привычки завершения	каждую серию завершать защитой/выходом
Потеря дистанции	недостаточная работа ног	задания вход–выход

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

19. Организационные особенности

19.1. Группы дисциплин

Поединковые: К1, лоу-кик, фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг. Координационно-композиционные: кик-форма, свободная форма.

19.2. Возраст

Применяются возрастные границы раздела II; возраст достигается в календарный год зачисления.

19.3. Поинтфайтинг

Реакция, точность, дистанция и контроль контакта.

19.4. Лайт-контакт

Непрерывность техники и контролируемый контакт.

19.5. Фулл-контакт

Устойчивая техника и специальная работоспособность.

19.6. Лоу-кик

Разрешённые удары в нижний уровень и соответствующие защиты.

19.7. К1

Только технические действия, разрешённые правилами для возраста.

19.8. Кик-форма

Техника, координация, амплитуда и композиция; спарринг не базовое средство.

19.9. Свободная форма

Связки, ритм, акробатика и стабильность.

19.10. Пары

Учитываются возраст, пол, масса, рост, квалификация, техника, опыт и состояние.

19.11. Контакт

Необходимы медицинский допуск, базовые защиты, экипировка и готовность.

19.12. Спарринг

Заранее задаются цель, интенсивность, действия, экипировка и критерии прекращения.

19.13. Масса тела

Не допускается форсированное снижение массы, представляющее угрозу здоровью.

19.14. Соревнования

Возраст, дисциплина, категория, квалификация, меддопуск, регламент и антидопинг.

19.15. Индивидуализация

Возрастает от НП к ВСМ.

19.16. Безопасность форм

Акробатика — поэтапно, со страховкой и безопасным покрытием.

19.17. Приоритет ФССП

При противоречии локального положения обязательному ФССП применяется ФССП.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

20. Материально-технические условия

Обеспечиваются тренировочный зал, тренажёрный зал и (или) специализированные места для тренажёров, раздевалки, душевые, медицинский пункт, оборудование и экипировка.

№	Наименование	Количество
1	Брусья навесные	2
2	Груша на растяжках	4
3	Беговая дорожка	1
4	Зеркало 1,6×2 м	4
5	Эспандер	8
6	Лапа боксёрская	8
7	Лапа-ракетка	8
8	Макивара	10
9	Манекен водоналивной	2
10	Мешок боксёрский	3
11	Мешок кикбоксёрский комплект	2
12	Медицинбол 1–5 кг комплект	5
13	Подушка настенная	4
14	Скакалка	12
15	Скамейка	2
16	Стенка гимнастическая	2
17	Турник навесной	2
18	Утяжелители ног комплект	12
19	Утяжелители рук комплект	12
20	Татами — для поинтфайтинга/лайт-контакта/форм	2 комплекта
21	Ринг — для фулл-контакта/лоу-кика/К1	1 комплект

20.1. Специальный инвентарь форм

Инвентарь	УТЭ	ССМ	ВСМ
Кама	1/2 года	2/1 год	2/1 год
Копьё цяншу	1/2 года	2/1 год	2/1 год
Нагинаты	1/2 года	2/1 год	2/1 год
Нунчаку	1/2 года	2/1 год	2/1 год
Палка-бо	1/2 года	2/1 год	2/1 год
Цеп сань-цзе-гунь	1/2 года	2/1 год	2/1 год

20.2. Экипировка

Общее пользование: 12 пар боксёрских перчаток, 12 пар снарядных перчаток, 12 шлемов. Индивидуальная экипировка применяется по приложению № 11 ФССП и конкретной дисциплине.

20.3. Медицинское обеспечение

До 31.08.2026 включительно медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н в действующей редакции. С 01.09.2026 применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО), и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрированный Минюстом России 01.06.2026 № 86818. Приказ № 484н вступает в силу 01.09.2026 и действует до 01.09.2032.

21. Кадровые условия

Применяются профессиональные стандарты «Тренер-преподаватель» № 952н, «Тренер» № 362н, «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» № 237н и применимые положения ЕКС № 916н.

22. Информационно-методические условия

Используются только актуальные нормативные источники, правила вида спорта, ЕВСК, антидопинговые, медицинские и санитарные документы.

23. Иные условия

Год — 52 недели. Самостоятельная подготовка — не более 20% годового объёма. Максимальная продолжительность одного занятия: НП — 2 часа, УТЭ — 3 часа, ССМ/ВСМ — 4 часа; суммарно в день — не более 8 часов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план

Рабочие проценты выбираются внутри диапазонов ФССП; сумма — 100%.

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
ОФП	36	28	27	17	14	10
СФП	15	17	19	23	20	20
Соревнования	1	2	7	7	9	10
Техника	41	47	38	35	32	31
Тактика+теория+психология	5	4	6	15	22	25
Инструкторская/судейская	1	1	1	1	1	1
Мед.+восст.+контроль	1	1	2	2	2	3
ИТОГО	100	100	100	100	100	100

Вид	НП до	НП св.	УТЭ до3	УТЭ св.3	ССМ	ВСМ
ОФП	39	28	15	11	11	9
СФП	16	18	20	21	19	21
Соревнования	0	3	6	8	9	11
Техника	42	47	51	53	51	47
Тактика+теория+психология	1	1	3	2	4	4
Инструкторская/судейская	0	1	2	2	2	2
Мед.+восст.+контроль	2	2	3	3	4	6
ИТОГО	100	100	100	100	100	100

Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы

Направление	Мероприятие	Срок
Безопасность	инструктажи, профилактика травм	в течение года
Спортивная этика	Fair Play, уважение к сопернику и судье	в течение года
ЗОЖ	сон, режим, питание, восстановление	ежеквартально
Патриотическое	история российского спорта	в течение года
Командная культура	взаимопомощь и ответственность	в течение года

Приложение № 3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап	Мероприятие
НП	честный спорт и возрастной курс РУСАДА
УТЭ	нарушения, Запрещённый список, лекарства и БАД
ССМ/ВСМ	изменения списка, терапевтическое использование, тестирование
Все	информирование при изменениях

Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики

Этап	Содержание
НП	ознакомление в составе теории
УТЭ	разминка, инвентарь, основы судейства
ССМ	фрагмент занятия, учебное судейство
ВСМ	наставничество и анализ судейства

Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

До 31.08.2026 включительно применяется приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н; с 01.09.2026 — приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н.

Приложение № 6. Учебно-тематический план

Темы: история, правила, безопасность, гигиена, ОФП/СФП, техника, тактика, психология, антидопинг, восстановление, судейство, анализ соревнований.

Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы
Используются полные таблицы 15.1–15.8 настоящей Программы.

Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Количество
1	Брусья навесные	2
2	Груша на растяжках	4
3	Беговая дорожка	1
4	Зеркало 1,6×2 м	4
5	Эспандер	8
6	Лапа боксёрская	8
7	Лапа-ракетка	8
8	Макивара	10
9	Манекен водоналивной	2
10	Мешок боксёрский	3
11	Мешок кикбоксёрский комплект	2
12	Медицинбол 1–5 кг комплект	5
13	Подушка настенная	4
14	Скакалка	12
15	Скамейка	2
16	Стенка гимнастическая	2
17	Турник навесной	2
18	Утяжелители ног комплект	12
19	Утяжелители рук комплект	12
20	Татами — для поинтфайтинга/лайт-контакта/форм	2 комплекта
21	Ринг — для фулл-контакта/лоу-кика/К1	1 комплект

Приложение № 9. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Кама, цяншу, нагинаты, нунчаку, палка-бо, сань-цзе-гунь — по нормативам ФССП для кик-формы и свободной формы.

Приложение № 10. Обеспечение спортивной экипировкой

Общее и индивидуальное обеспечение применяется по ФССП и конкретной спортивной дисциплине.

Приложение № 11. Рекомендуемая форма индивидуального учебно-тренировочного плана

Раздел	Содержание
Спортсмен	Ф.И.О., дисциплина, квалификация, этап
Период	год/макроцикл/мезоцикл
Главные старты	сроки и цель
Состояние	контроль и дефициты
Цели	физические, технические, тактические, психологические
Нагрузка	объём и интенсивность
Модель	ведущие действия
Восстановление	мероприятия
Контроль	точки и критерии
Корректировка	изменения

Программа подлежит актуализации при изменении законодательства Российской Федерации, ФССП, правил вида спорта, ЕВСК, медицинских, санитарных и антидопинговых требований. До внесения изменений положения Программы применяются в части, не противоречащей нормативным правовым актам большей юридической силы.

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

Настоящий перечень содержит нормативные правовые акты, программно-методические и локальные материалы, использованные при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг». Нормативные правовые акты применяются в действующих редакциях. При изменении обязательных требований Программа подлежит актуализации.

1. Нормативные правовые акты Российской Федерации

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — в действующей редакции.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — в действующей редакции.
3. Приказ Минспорта России от 24.11.2025 № 1011 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „кикбоксинг“» (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2026 № 84908).
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634, регулирующий особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, — в действующей редакции.
5. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 03.03.2023 № 72523), с учетом действующих изменений.
6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспорта России от 03.03.2025 № 173, — в действующей редакции.
7. Действующие нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «кикбоксинг», включенные в Единую всероссийскую спортивную классификацию.
8. Правила вида спорта «кикбоксинг», утвержденные приказом Минспорта России от 05.04.2022 № 303, — с учетом действующих изменений.
9. Действующие общероссийские антидопинговые правила и Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (WADA) соответствующего года.
10. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н — применяется до 31.08.2026 включительно в установленной сфере регулирования.
11. Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н — применяется с 01.09.2026 в установленной сфере регулирования.
12. Действующие санитарные правила, гигиенические нормативы и иные обязательные требования, применимые к организации образовательной деятельности и эксплуатации объектов спорта.

2. Программно-методические материалы

1. Приказ Минспорта России от 13.02.2024 № 139 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта „кикбоксинг“» — использован в части, не противоречащей действующему ФССП по виду спорта «кикбоксинг».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и его приложения — как основной источник обязательных требований к этапам подготовки, возрасту, наполняемости групп, объемам нагрузки, соревновательной деятельности, соотношению видов подготовки, нормативам, оборудованию и экипировке.
3. Действующие правила вида спорта «кикбоксинг» — как источник требований к спортивным дисциплинам, разрешенным техническим действиям, условиям проведения соревнований и спортивной экипировке.

4. Действующие материалы ЕВСК по виду спорта «кикбоксинг» — как источник требований к спортивным разрядам, званиям и условиям их выполнения.

5. Методические материалы по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, применяемые в практике спортивной подготовки по кикбоксингу, — в части, не противоречащей обязательным нормативным требованиям.

3. Локальные и исходные материалы Организации

1. Ранее действовавшая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» — использована как исходный методический материал с обязательной переработкой положений, утративших нормативную актуальность.

2. Рабочие материалы по планированию учебно-тренировочного процесса, применяемые в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств», — в части организации годового, этапного, месячного и недельного планирования.

3. Практические методические материалы тренеров-преподавателей Организации по общей и специальной физической, технической и тактической подготовке — после приведения к требованиям действующего ФССП, правил вида спорта и настоящей Программы.

Примечание. Перечень не заменяет нормативно-правовую основу, указанную в разделе I Программы. При расхождении методических или локальных материалов с нормативным правовым актом применяются требования нормативного правового акта большей юридической силы.