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

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 18
от «19» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
_____ Ю.А. Фоломкин
Приказ № 88-ОД
от «19» октября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

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

Возраст обучающихся: 7–17 лет

г. Новосибирск, 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «кикбоксинг» (далее — Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности с обучающимися в возрасте от 7 до 17 лет и направлена на физическое развитие, укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, освоение основ кикбоксинга и последовательное расширение двигательного опыта.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Она не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не устанавливает этапы спортивной подготовки НП, УТЭ, ССМ и ВСМ в качестве структуры образовательного маршрута.

Содержание Программы формируется прежде всего как общеразвивающее и физкультурно-оздоровительное. Действующие правила вида спорта и федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» используются исключительно как справочно-методические ориентиры для корректности терминологии, техники и безопасности и не определяют юридическую структуру, этапы, обязательные объемы или нормативы настоящей Программы.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана с учетом законодательства Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта, действующего порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарных требований, требований безопасности, локальных нормативных актов Учреждения, а также актуальных документов по виду спорта «кикбоксинг».

К базовым нормативным ориентирам относятся Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629, а также применимые санитарные требования, действующие правила вида спорта «кикбоксинг» и локальные нормативные акты Учреждения.

При актуализации Программы учтены Методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленные письмом Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06. В соответствии с их подходом настоящая Программа сохраняет общеразвивающую направленность: вовлекает обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивает физическое воспитание, развитие личности и культуры здорового образа жизни и не дублирует юридическую модель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Перечень нормативных, информационных и методических источников приведен в разделе VII Программы и подлежит актуализации при изменении законодательства. При расхождении положения Программы с обязательным требованием нормативного правового акта применяется действующее обязательное требование.

1.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется востребованностью доступных и системных форм физического воспитания детей и подростков, позволяющих сочетать укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование дисциплины и освоение технически разнообразной двигательной деятельности.

Кикбоксинг как вид спорта включает широкий набор координационных, скоростных, силовых и тактических задач. При педагогически обоснованном дозировании он позволяет последовательно развивать быстроту, координацию, гибкость, силовые способности, общую и специальную выносливость, способность управлять движением и принимать решения в изменяющихся условиях.

Особую значимость имеет построение безопасного возрастного маршрута. Для младших обучающихся приоритетом являются школа движений, координация, общая физическая подготовка и технические основы; по мере взросления возрастает доля специальной физической, технической, тактической, снарядной и контролируемой парной работы.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в поэтапном усложнении содержания при сохранении доступности и безопасности. Обучающийся не обязан начинать обучение с семилетнего возраста и проходить весь маршрут непрерывно: содержание соответствующего уровня подбирается с учетом возраста, исходной подготовленности и результатов педагогической диагностики.

Программа сочетает общеразвивающие средства физической культуры и специальные средства кикбоксинга. Это позволяет не сужать двигательную подготовку ребенка до ранней соревновательной специализации и одновременно формировать техническую базу, необходимую для дальнейшего совершенствования.

Педагогическая модель предусматривает переход от освоения движения в облегченных условиях к его устойчивому выполнению, затем — к вариативности и применению в условных ситуациях. Контактность, сложность и интенсивность не повышаются автоматически: основанием служат возраст, качество техники, готовность обучающегося и безопасность.

1.5. Отличительные особенности Программы

Особенность	**Содержание**
Четырехуровневая возрастная модель	образовательный маршрут 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет вместо подмены общеразвивающей программы этапами спортивной подготовки
46 учебных недель	единая продолжительность учебного года для всех уровней
Фиксированный годовой объем	138 / 276 / 414 / 552 академических часа в зависимости от уровня
Академический час	45 минут непосредственного занятия; 15-минутный перерыв после академического часа в объем программы не включается
Возрастная безопасность	объем контактной, парной и соревновательно-модельной работы зависит от возраста и подготовленности

Особенность	Содержание
Преемственность	возможность дальнейшего отдельного поступления на программу спортивной подготовки без юридического смешения двух типов программ
Рабочая направленность	учебные планы, программный материал и контроль связаны между собой по уровням и часам

1.6. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная. Приоритет Программы — вовлечение детей и подростков в систематическую физкультурно-спортивную деятельность, физическое воспитание, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и получение начальных и последовательно расширяемых знаний и умений средствами кикбоксинга. Освоение техники кикбоксинга служит средством общего развития и спортивной ориентации, а не организацией этапов спортивной подготовки.

Образовательный результат рассматривается шире спортивного результата. Участие в соревнованиях, спортивная квалификация и спортивный разряд могут являться дополнительными результатами индивидуального маршрута, но не подменяют собой цель общеразвивающей программы и не являются единственным критерием ее освоения.

1.7. Адресат Программы

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. Обучение организуется с учетом возрастных закономерностей физического и психического развития, индивидуального темпа освоения двигательных навыков, уровня физической подготовленности и опыта предыдущих занятий.

Уровень	Возраст	Характер образовательной задачи
Уровень 1 — стартовый	7–10 лет	формирование интереса, школы движений, общей физической базы и безопасных основ техники
Уровень 2 — базовый	11–13 лет	систематизация базовой техники, развитие ОФП и начальной СФП, освоение простых тактических задач
Уровень 3 — углубленный	14–15 лет	углубление техники и тактики, развитие специальной подготовленности, комбинационная и контролируемая парная работа
Уровень 4 — продвинутый	16–17 лет	расширение и индивидуализация навыков, осознанность, анализ, инструкторско-судейские элементы и подготовка к дальнейшему спортивному маршруту

Адресат Программы — дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет. Обучение организуется с учетом возрастных закономерностей физического и психического развития, индивидуального темпа освоения двигательных навыков, уровня физической подготовленности и опыта предыдущих занятий.

Патриотическое воспитание реализуется с учётом возрастных особенностей:

- **7–10 лет** — формирование первичных представлений о Родине, государственных символах России, уважения к отечественным спортсменам;
- **11–13 лет** — расширение знаний об истории отечественного кикбоксинга и единоборств, выдающихся российских спортсменах, роли спорта в жизни страны;
-
-

- **14–15 лет** — осознание связи спорта с национальной безопасностью, готовности к служению Отечеству, формирование активной гражданской позиции;
- **16–17 лет** — углубленное осмысление патриотических ценностей, готовности к защите интересов Родины, участие в социально значимых проектах патриотической направленности.

1.8. Цель Программы

Цель Программы — создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков средствами физической культуры и кикбоксинга, формирования устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, освоения основ техники и тактики вида спорта, развития личной дисциплины, культуры безопасного поведения и готовности к дальнейшему физкультурному или спортивному совершенствованию.

Целью Программы так же является создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков средствами физической культуры и кикбоксинга, формирования устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, освоения основ техники и тактики вида спорта, развития личной дисциплины, культуры безопасного поведения, патриотических чувств, гражданственности и готовности к защите интересов Отечества, а также готовности к дальнейшему физкультурному или спортивному совершенствованию.

1.9. Задачи Программы

Оздоровительные задачи:

• содействовать укреплению здоровья и повышению общей физической работоспособности;

• развивать основные физические качества с учетом возраста и индивидуальных особенностей;

• формировать рациональную двигательную культуру, координацию, мобильность и устойчивые навыки безопасного выполнения упражнений;

• формировать представления о режиме, восстановлении, гигиене и безопасной организации занятий.

Образовательные задачи:

• сформировать знания об истории, терминологии, правилах и основных дисциплинарных направлениях кикбоксинга;

• обучить базовым стойкам, перемещениям, ударам, защитным действиям и их сочетаниям в объеме соответствующего уровня;

• сформировать основы тактического мышления: понимание дистанции, момента действия, реакции, защиты и выбора решения;

• обучить безопасной работе со спортивным инвентарем, на снарядах и в парных условных заданиях;

• сформировать навыки самоконтроля и анализа собственного выполнения без подмены медицинской диагностики.

Развивающие задачи:

• развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию и скоростно-силовые способности;

• развивать способность воспринимать двигательную задачу, корректировать действие и применять освоенный навык в изменяющихся условиях;

• развивать внимание, реакцию, самостоятельность, способность соблюдать алгоритм и работать на достижение результата.

Воспитательные задачи:

- формировать дисциплинированность, ответственность, уважение к партнеру, тренеру-преподавателю и правилам;
- формировать ценности честного спорта и неприятие допинга и иных запрещенных практик;
- воспитывать устойчивость к неудаче, способность корректно воспринимать обратную связь и соблюдать нормы спортивной этики;
- поддерживать позитивную мотивацию к физической активности и здоровому образу жизни.
- формировать дисциплинированность, ответственность, уважение к партнеру тренеру-преподавателю и правилам;
- формировать ценности честного спорта и неприятие допинга и иных запрещенных практик;
- воспитывать устойчивость к неудаче, способность корректно воспринимать обратную связь и соблюдать нормы спортивной этики;
- поддерживать позитивную мотивацию к физической активности и здоровому образу жизни;
- формировать гражданственность, патриотизм, уважение к истории России, отечественным спортивным традициям и достижениям российских спортсменов;
- воспитывать гордость за отечественную школу единоборств, вклад российских спортсменов в развитие мирового спорта;
- формировать активную жизненную позицию, готовность к защите интересов Отечества, понимание роли физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности и здоровья нации;
- развивать социально значимые качества: ответственность, взаимопомощь, готовность к служению обществу и Родине.

1.10. Принципы реализации Программы

Принцип	**Практическое значение**
Доступность	содержание соответствует возрасту и исходной подготовленности
Постепенность	объем, интенсивность, техническая сложность и противодействие увеличиваются поэтапно
Систематичность	освоение строится на регулярном повторении и последовательном расширении навыков
Разносторонность	специальная подготовка сочетается с широкой общей двигательной базой
Индивидуализация	учитываются темп освоения, физические особенности и образовательные потребности
Безопасность	здоровье и управляемое качество движения имеют приоритет перед сложностью и интенсивностью
Осознанность	обучающийся понимает задачу упражнения, основные критерии качества и правила поведения
Преемственность	каждый уровень создает базу для следующего и возможного дальнейшего спортивного маршрута

1.11. Срок реализации и образовательный маршрут

Программа рассчитана на возрастной диапазон от 7 до 17 лет и предусматривает четыре последовательных уровня освоения. Общая модель позволяет формировать многолетний образовательный маршрут, однако не требует обязательного десятилетнего непрерывного обучения каждого обучающегося.

Зачисление на соответствующий уровень допускается с учетом возраста, исходной подготовленности, наличия свободных мест и локального порядка приема. При необходимости тренер-преподаватель в начале обучения использует адаптационный период и задания предыдущего уровня для безопасного выравнивания базовых навыков.

1.12. Объем Программы и продолжительность учебного года

Продолжительность учебного года составляет 46 учебных недель на каждом уровне. Объем Программы установлен в академических часах.

Уровень	Возраст	Часов в неделю	Учебных недель	Часов в год
1	7–10 лет	3	46	138
2	11–13 лет	6	46	276
3	14–15 лет	9	46	414
4	16–17 лет	12	46	552

Продолжительность одного академического часа при реализации Программы в Учреждении составляет 45 минут. Между последовательными академическими часами предусматривается 15-минутный перерыв в соответствии с режимом реализации Программы и локальными актами Учреждения. Время перерыва не включается в объем Программы и не учитывается при подсчете 138, 276, 414 и 552 академических часов.

Конкретное распределение академических часов по дням недели и продолжительность отдельных учебных блоков устанавливаются расписанием с учетом возраста обучающихся, санитарных требований, режима работы Учреждения и содержания занятия.

1.13. Формы обучения и организации занятий

Основной формой реализации является очное групповое занятие. В образовательном процессе применяются практические занятия, теоретические беседы, учебные практикумы, станционная работа, снарядные упражнения, условно-парные задания, контрольные занятия, игровые и соревновательно-модельные формы в объеме, соответствующем возрасту и уровню.

Самостоятельные задания могут использоваться как вспомогательная форма закрепления материала только в отношении безопасных упражнений, не требующих непосредственного страхования, контактного взаимодействия, высокорискового оборудования или медицинского контроля.

1.14. Режим занятий

Режим занятий определяется утвержденным расписанием и должен обеспечивать выполнение установленного недельного объема: 3, 6, 9 или 12 академических часов соответственно уровням 1–4.

При составлении расписания учитываются необходимость 15-минутного перерыва после академического часа, возраст обучающихся, характер нагрузки и рациональное чередование занятий. Перерыв является временем отдыха и не относится к академическим часам реализации Программы.

Количество академических часов в одном посещении и число посещений в неделю конкретизируются учебным планом и расписанием. Приоритетом является педагогически и санитарно обоснованное распределение недельного объема, а не максимальная продолжительность одного занятия.

1.15. Особенности комплектования групп

Группы формируются преимущественно по возрастному уровню и с учетом фактической подготовленности обучающихся. При подборе партнеров для парной работы дополнительно учитываются масса тела, рост, технический уровень, способность контролировать действие и характер учебного задания.

Общеразвивающая программа не устанавливает спортивный разряд как обязательное универсальное условие зачисления или перехода между ее уровнями. Результаты соревнований также не являются единственным основанием для образовательного перевода.

1.16. Преемственность с программами спортивной подготовки

Программа создает общую физическую, техническую, теоретическую и мотивационную базу, которая может быть использована обучающимся при дальнейшем поступлении на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Переход в спортивную подготовку не является автоматическим переводом внутри настоящей Программы. Прием осуществляется отдельно в порядке, установленном для программ спортивной подготовки, с выполнением применимых требований и нормативов.

Такое разграничение позволяет сохранить общедоступный и общеразвивающий характер настоящей Программы и одновременно обеспечить методическую преемственность с действующим ФССП по кикбоксингу.

1.17. Особенности содержания по виду спорта «кикбоксинг»

Содержание Программы учитывает техническое многообразие современного кикбоксинга и предусматривает освоение стоек и перемещений, ударных и защитных действий, комбинаций, снарядной работы, основ тактики и безопасного взаимодействия с партнером.

Дисциплинарная специализация не форсируется на стартовом уровне. По мере взросления и подготовленности содержание может учитывать особенности отдельных дисциплинарных направлений, однако конкретная степень контактности и соревновательного моделирования определяется возрастом, правилами, педагогической задачей и требованиями безопасности.

1.18. Безопасность и охрана здоровья

Безопасность является сквозным принципом Программы. До начала занятий оцениваются состояние места проведения, исправность оборудования и экипировки, организационная готовность группы. Техническая сложность и интенсивность увеличиваются только при сохранении управляемого качества выполнения.

Боль, признаки травмы, дезориентация, резкое ухудшение самочувствия или иные обстоятельства, создающие угрозу здоровью, являются основанием для прекращения соответствующего упражнения и действий в соответствии с установленным в Учреждении порядком.

Медицинский допуск, диагностика, лечение и медицинские ограничения относятся к компетенции медицинских работников. Тренер-преподаватель осуществляет педагогический контроль и дозирование нагрузки в пределах своей профессиональной компетенции.

1.19. Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты конкретизируются по каждому уровню в специальном разделе Программы. Общая модель предусматривает следующие группы результатов:

Группа результатов	Общая направленность
Оздоровительно-двигательные	положительная динамика двигательной подготовленности, расширение двигательного опыта, навыки безопасной физической активности
Личностные	дисциплина, ответственность, уважение, устойчивость к трудностям, культура честного спорта
Теоретико-познавательные	знания о кикбоксинге, правилах, безопасности, гигиене, восстановлении, самоконтроле и антидопинге
Предметные	освоение технических, тактических и специальных двигательных действий в объеме соответствующего уровня

Результаты оцениваются по наблюдаемым и проверяемым критериям. Спортивный разряд, медаль или место на соревновании не используются как единственный показатель освоения общеразвивающей программы.

1.20. Контроль освоения Программы

Система контроля включает входную педагогическую диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую оценку освоения соответствующего уровня в формах, установленных Программой и локальными актами Учреждения.

Контроль направлен на оценку индивидуальной динамики и степени освоения образовательного материала. Он включает задания по ОФП, СФП, технической и теоретической подготовке, а на старших уровнях — элементы тактической и самостоятельной аналитической работы.

Оценочные средства и критерии установлены разделом VI и приложениями к Программе. Нормативы спортивной подготовки не переносятся автоматически в систему образовательной аттестации.

1.21. Воспитательная и антидопинговая направленность

Воспитательная работа интегрируется в образовательный процесс и направлена на формирование ответственности, уважения к партнеру и сопернику, соблюдения правил, культуры поведения, способности достойно воспринимать победу и поражение.

Антидопинговое просвещение строится с учетом возраста и включает представления о честном спорте, рисках самостоятельного применения лекарственных средств и добавок, ответственности спортсмена и необходимости обращаться к взрослым и медицинским специалистам при вопросах, связанных со здоровьем и препаратами.

1.22 Патриотическое воспитание в рамках Программы реализуется через:

- знакомство с историей отечественного кикбоксинга и единоборств, выдающимися российскими и советскими спортсменами, их вкладом в развитие вида спорта;
- участие в памятных и юбилейных мероприятиях, посвященных значимым событиям в истории России и отечественного спорта;
- формирование уважения к символам государства и спортивным традициям России;
- изучение роли физической культуры и спорта в подготовке к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- развитие готовности защищать интересы Родины, осознание ценности мирного труда и спортивного соперничества как формы честной борьбы;
- проведение бесед, встреч с ветеранами спорта, представителями силовых структур, участие в патриотических акциях и мероприятиях.

1.23. Индивидуализация образовательного процесса

Индивидуализация осуществляется через изменение сложности задания, темпа освоения, количества повторений, величины сопротивления, амплитуды, дистанции, характера обратной связи и состава парных упражнений без нарушения общего содержания уровня.

На старших уровнях индивидуализация может включать развитие наиболее подходящих технических сочетаний, работу над выявленными ограничениями, анализ соревновательных ситуаций и формирование более самостоятельного отношения к подготовке.

1.24. Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях может использоваться как средство мотивации, приобретения опыта и проверки освоенных навыков при соблюдении возрастных, организационных, медицинских и иных обязательных требований.

Соревновательная деятельность не является обязательным единственным содержанием Программы. Объем и форма участия определяются подготовленностью обучающегося, образовательными задачами и условиями конкретного мероприятия.

1.25. Ожидаемый образовательный эффект

Реализация Программы должна обеспечить обучающемуся доступный и последовательный путь от общей двигательной подготовки и знакомства с кикбоксингом к

устойчивому владению базовыми и, на старших уровнях, более сложными технико-тактическими навыками.

К завершению соответствующего образовательного маршрута обучающийся должен демонстрировать более высокий уровень физической подготовленности, владеть основами безопасной тренировочной деятельности, понимать базовые правила и принципы кикбоксинга, уметь применять освоенные действия в учебных условиях и осознанно выбирать дальнейшую форму занятий физической культурой и спортом.

Дополнительно к завершению образовательного маршрута обучающийся должен:

- проявлять уважение к государственной символике, истории России и отечественному спорту;
- знать имена выдающихся российских спортсменов-единоборцев, их вклад в развитие вида спорта;
- понимать роль физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности;
- демонстрировать готовность к защите интересов Отечества и участию в социально значимых мероприятиях патриотической направленности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Общая характеристика образовательного процесса

Образовательный процесс по Программе строится как последовательная разноуровневая система дополнительного образования детей и подростков средствами кикбоксинга. Его содержание сочетает физическое воспитание, ОФП, возрастно адекватные специальные упражнения, освоение технических основ, теоретические знания, воспитательную и профилактическую работу. Программа не воспроизводит этапы и обязательные нормативы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация образовательного процесса основана на четырех уровнях освоения, соответствующих возрастным периодам 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Уровни являются образовательными, а не этапами спортивной подготовки. Каждый последующий уровень расширяет и углубляет содержание предыдущего, сохраняя возможность адаптации материала для обучающихся, поступивших в Программу позднее.

Основным критерием организации обучения является не достижение спортивного результата любой ценой, а устойчивое освоение программного материала при положительной динамике физической подготовленности, сохранении здоровья, формировании технической культуры и мотивации к систематическим занятиям.

2.2. Характеристика четырех уровней освоения

Уровень	Возраст	Ведущая направленность	Методический акцент
1 — стартовый	7–10	оздоровление, двигательная грамотность, интерес к занятиям	игровые и координационные задания, ОФП, базовые стойки, перемещения, простейшие ударные и защитные действия без форсирования контактности
2 — базовый	11–13	формирование устойчивой физической и технической базы	расширение ОФП, начальная СФП, системное освоение техники, простые комбинации и тактические задачи, контролируемая работа в парах
3 — углубленный	14–15	углубление специальной подготовленности и вариативности техники	СФП, комбинационная и снарядная работа, усложнение тактики, дозированное противодействие и соревновательно-модельные задания
4 — продвинутый	16–17	расширение и индивидуализация двигательных и технико-тактических навыков	индивидуализация, анализ действий, специальная работоспособность, расширенная парная практика, инструкторские и судейские элементы

2.3. Организация 46-недельного учебного года

Учебный год на каждом уровне составляет 46 учебных недель. Все объемы Программы рассчитываются в академических часах. Один академический час равен 45 минутам непосредственного занятия; после академического часа предусматривается 15-минутный перерыв, который не включается в объем Программы.

Уровень	Возраст	Академических часов в неделю	Учебных недель	Годовой объем
1	7–10	3	46	138
2	11–13	6	46	276
3	14–15	9	46	414
4	16–17	12	46	552

Учебный план каждого уровня математически соответствует установленному годовому объему. В разделе III суммарное количество часов всех видов образовательной деятельности составляет соответственно 138, 276, 414 и 552 академических часа без округлений и без включения времени перерывов.

2.4. Организационная модель недельной нагрузки

Недельная нагрузка распределяется расписанием Учреждения с учетом возраста, содержания занятий, рационального чередования нагрузок и обязательных перерывов. Программа устанавливает недельный объем в академических часах, но не закрепляет единственный вариант количества посещений в неделю, что позволяет Учреждению формировать расписание с учетом материальной базы и локальных условий.

При планировании рекомендуется избегать неоправданного объединения значительного недельного объема в небольшое число чрезмерно продолжительных посещений. Для младшего возраста предпочтительно более компактное занятие; на старших уровнях возможно использование более продолжительных учебных блоков при соблюдении санитарных и организационных требований.

15-минутный перерыв после академического часа предназначен для отдыха и организационного восстановления. Он не используется для увеличения фактического объема физической нагрузки и не засчитывается как учебное время.

2.5. Принципы построения многолетнего образовательного маршрута

Принцип	Реализация
От общего к специальному	сначала формируется широкая двигательная база, затем возрастает доля специальных средств кикбоксинга
От простого к сложному	стойка и перемещение предшествуют сложным комбинациям; техническое освоение — вариативному применению
От контролируемого к вариативному	движение сначала изучается без противодействия, затем в условной ситуации и только после этого — в более свободной учебной форме
От внешнего контроля к самостоятельности	младшие выполняют подробные инструкции; старшие учатся анализировать и корректировать собственные действия
От универсальности к индивидуализации	ранняя узкая специализация не является целью; индивидуальные предпочтения и стиль развиваются по мере формирования общей базы

2.6. Возрастные особенности обучающихся 7–10 лет

На стартовом уровне ведущими задачами являются формирование положительного отношения к занятиям, развитие координации, быстроты реакции, гибкости, общей выносливости, основных двигательных навыков и способности соблюдать правила безопасного поведения.

Технический материал подается преимущественно через образные объяснения, игровые упражнения, короткие серии повторений и частую смену деятельности. Основное внимание уделяется устойчивому положению тела, базовым перемещениям, координации рук и ног, контролю дистанции и правильной форме простейших ударных и защитных действий.

Контактное противодействие не является ведущим средством обучения. Парные упражнения используются прежде всего для чувства дистанции, реакции, точности, взаимодействия и соблюдения правил. Нагрузка не должна строиться на жестком обмене ударами или на форсированной специальной выносливости.

2.7. Возрастные особенности обучающихся 11–13 лет

На базовом уровне расширяется способность к осознанному освоению техники и пониманию причинно-следственных связей в движении. Увеличивается объем специальной физической подготовки, но общая физическая подготовка продолжает выполнять фундаментальную роль.

Обучающиеся осваивают более устойчивую систему стоек, перемещений, атакующих и защитных действий, простые серии и комбинации, работу на снарядах и лапах. В парной работе вводятся четко ограниченные задания с заранее установленной задачей, дистанцией и допустимым уровнем противодействия.

Тренер-преподаватель уделяет особое внимание различиям темпов биологического развития подростков. Подбор партнеров и дозирование нагрузки не должны основываться только на календарном возрасте.

2.8. Возрастные особенности обучающихся 14–15 лет

На углубленном уровне возрастает роль специальной физической, технико-тактической и соревновательно-модельной подготовки. Обучающийся должен не только воспроизводить отдельное действие, но и понимать условия его применения, уметь сочетать действия и изменять решение в зависимости от ситуации.

Расширяется комбинационная работа, совершенствуются перемещения, защита, контратакующие действия, чувство дистанции и темпа. Снарядная работа используется для развития технической устойчивости и специальных физических качеств.

Контактность и интенсивность парных заданий дозируются. Увеличение противодействия допускается только при достаточной технической культуре, самоконтроле и соблюдении правил безопасности.

2.9. Возрастные особенности обучающихся 16–17 лет

На продвинутом уровне образовательный процесс приобретает более индивидуализированный характер. Сохраняется комплексность подготовки, но возрастает роль анализа собственных сильных и слабых сторон, индивидуально удобных технических сочетаний, тактического планирования и самостоятельности.

Обучающиеся осваивают более сложные формы условного и свободного взаимодействия, совершенствуют специальную работоспособность, навыки анализа учебных и соревновательных ситуаций. В образовательных целях могут включаться элементы инструкторской и судейской практики под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

Для заинтересованных обучающихся создается методическая готовность к дальнейшему поступлению на программу спортивной подготовки, однако содержание общеразвивающей программы не подменяется требованиями этапов спортивной подготовки.

2.10. Комплектование учебных групп

Комплектование групп осуществляется с учетом возраста, уровня освоения, фактической физической и технической подготовленности, условий Учреждения и локальных правил приема.

Основной ориентир — возрастные диапазоны четырех уровней, однако внутри занятия допускается педагогическая дифференциация заданий.

При включении обучающегося, ранее не занимавшегося кикбоксингом, в старший возрастной уровень предусматривается адаптационный период. В этот период приоритет отдается базовой технике, общей физической подготовке, правилам безопасности и заданиям, необходимым для устранения критических пробелов.

При формировании пар для контактных и условно-контактных заданий учитываются масса тела, рост, уровень технического контроля, опыт, психологическая готовность и конкретная задача упражнения.

2.11. Переход между образовательными уровнями

Переход между уровнями осуществляется в соответствии с возрастом и результатами освоения Программы. Он не является переводом между этапами спортивной подготовки и не требует автоматического выполнения спортивного разряда.

При принятии педагогического решения учитываются посещаемость, результаты текущего контроля и промежуточной аттестации, освоение обязательных технических действий, способность безопасно выполнять задания и готовность к увеличению сложности.

При наличии отдельных пробелов обучающийся может продолжать обучение с индивидуальными корректирующими заданиями, если это не создает угрозы безопасности и позволяет осваивать содержание следующего уровня.

2.12. Формы проведения занятий

Форма	**Основное назначение**
Практическое групповое занятие	освоение основной части двигательного и технического материала
Теоретическая беседа / мини-лекция	формирование знаний о правилах, безопасности, истории, восстановлении и спортивной этике
Учебный практикум	углубленная работа над отдельной технической или физической задачей
Станционная работа	рациональная организация ОФП, СФП и технических заданий
Снарядная работа	совершенствование техники, точности, ритма, мощности и специальной работоспособности
Условно-парная работа	дистанция, реакция, защита, выбор действия и контролируемое противодействие
Игровая форма	координация, реакция, мотивация и обучение через двигательную задачу
Контрольное занятие	оценка освоения программного материала
Учебное соревнование / модельное задание	применение освоенных навыков в регулируемой ситуации
Инструкторско-судейская практика	для старших обучающихся: понимание правил, организации и объяснения упражнений

2.13. Структура практического занятия

Практическое занятие строится с учетом возраста и задач периода и, как правило, включает организационную часть, подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Соотношение частей может изменяться в зависимости от темы, но разминка и постепенная подготовка к высокоинтенсивным или технически сложным заданиям являются обязательным организационно-методическим принципом.

Часть	**Типовое содержание**
Организационная	проверка готовности, постановка задач, краткий инструктаж
Подготовительная	общая и специальная разминка, мобильность, координационные и подводящие упражнения

Часть	Типовое содержание
Основная	ОФП/СФП, технический и тактический материал, снарядная или парная работа в соответствии с темой
Заключительная	постепенное снижение нагрузки, восстановительные упражнения, подведение итогов и обратная связь

В структуру занятия могут включаться воспитательные элементы патриотической направленности:

- краткие беседы об истории отечественного кикбоксинга и единоборств, выдающихся российских спортсменах;
- демонстрация фото- и видеоматериалов, посвященных достижениям российских спортсменов;
- сообщения о значимых спортивных событиях в России;
- использование государственной символики при построении и приветствии (флаг России, гимн) в рамках торжественных мероприятий.

2.14. Общая физическая подготовка в структуре процесса

Общая физическая подготовка является обязательным компонентом всех четырех уровней. Ее роль особенно велика на стартовом и базовом уровнях, где формируется двигательный фундамент для последующей специальной подготовки.

Средства ОФП включают беговые, прыжковые, гимнастические, координационные, силовые, игровые и иные общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту. Подбор средств должен обеспечивать разносторонность, а не преждевременную адаптацию исключительно к узкому набору соревновательных движений.

2.15. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие качеств, непосредственно связанных с эффективным выполнением действий кикбоксинга: скоростно-силовых способностей, специальной координации, способности многократно выполнять технические действия с сохранением качества, быстроты реакции и перемещения.

Доля и сложность СФП возрастают от уровня к уровню. На младшем уровне специальные упражнения преимущественно имеют координационно-технический характер; на старших уровнях допускается более выраженная специальная нагрузка при сохранении возрастной адекватности.

2.16. Техническая подготовка

Техническая подготовка строится вокруг последовательного освоения исходных положений, стоек, перемещений, ударов руками и ногами, защитных действий, сочетаний, комбинаций и переходов между атакой и защитой.

Методическая последовательность предусматривает: объяснение и показ; выполнение в облегченных условиях; закрепление на месте и в движении; работу на лапах и снарядах; условно-парное применение; вариативное применение в учебной ситуации. Переход к следующей ступени осуществляется после достижения достаточного контроля движения.

2.17. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка начинается с простых представлений о дистанции, направлении движения, моменте атаки и необходимости защиты. На последующих уровнях формируются навыки выбора действия, подготовки атаки, ответного и встречного действия, изменения темпа, управления дистанцией и анализа поведения партнера.

Тактическое мышление развивается не только через свободное противодействие. Значительная часть задач решается в ограниченных упражнениях, где обучающийся выбирает одно из нескольких допустимых решений.

2.18. Дисциплинарная модель кикбоксинга

При разработке практического содержания учитывается актуальная структура вида спорта «кикбоксинг». Действующий ФССП № 1011 отражает дисциплинарное многообразие вида спорта, включая направления кик-форма, свободная форма, лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт и лоу-кик.

Для общеразвивающей программы перечисление дисциплин не означает обязательной соревновательной специализации каждого обучающегося. На младших уровнях используются общие технические элементы и безопасные формы их освоения; специализация и дисциплинарные особенности раскрываются постепенно с учетом возраста, правил и подготовленности.

2.19. Контактность и парная работа

Контактность рассматривается как регулируемый педагогический параметр. Ее степень определяется задачей упражнения, возрастом, технической подготовленностью, защитной экипировкой, состоянием обучающихся и возможностью тренера-преподавателя непосредственно контролировать выполнение.

Уровень	Основная модель парной работы
1	дистанция, реакция, касание цели и техническое взаимодействие; отсутствие задачи вести жесткий обмен ударами
2	условные задания с ограниченным набором действий и контролируемым противодействием
3	расширенные условные задания и дозированное соревновательное моделирование при технической готовности
4	вариативная учебная работа, включая более свободные формы в пределах действующих правил, допуска, экипировки и требований безопасности

Усталость, приводящая к выраженной потере технического контроля, является основанием для уменьшения контактности, изменения задания или прекращения парной работы.

2.20. Снарядная подготовка

Работа на лапах, макиварах, мешках и ином допустимом оборудовании применяется для освоения и совершенствования техники, точности, чувства дистанции, ритма, скоростно-силовых качеств и специальной работоспособности.

Снарядная нагрузка дозируется с учетом возраста, массы и жесткости оборудования, качества техники и подготовленности кистей, стоп и опорно-двигательного аппарата. Не допускается использование чрезмерной ударной нагрузки как средства форсирования результата.

2.21. Теоретическая подготовка в образовательном процессе

Теоретический материал изучается как на специальных занятиях, так и интегрированно в практические занятия. Его содержание включает историю и современное развитие кикбоксинга, терминологию, правила, безопасность, основы тренировки, гигиену, восстановление, самоконтроль, спортивную этику и антидопинговые знания.

Объем и форма подачи соответствуют возрасту: младшим — короткие объяснения и практические правила; старшим — более системное понимание тренировочного процесса, правил и ответственности.

2.22. Воспитательная работа и спортивная этика

Воспитательная работа осуществляется непрерывно через организацию занятий, требования к поведению, отношение к партнеру и сопернику, соблюдение правил, ответственность за собственные действия и культуру общения.

Тренер-преподаватель формирует неприятие унижения партнера, намеренно опасных действий, агрессивного поведения вне спортивной задачи, допинга и иных способов достижения результата, противоречащих принципам честного спорта.

2.23. Патриотическое воспитание в рамках Программы реализуется через:

- знакомство с историей отечественного кикбоксинга и единоборств, выдающимися российскими и советскими спортсменами, их вкладом в развитие вида спорта;
- участие в памятных и юбилейных мероприятиях, посвященных значимым событиям в истории России и отечественного спорта;
- формирование уважения к символам государства и спортивным традициям России;
- изучение роли физической культуры и спорта в подготовке к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- развитие готовности защищать интересы Родины, осознание ценности мирного труда и спортивного соперничества как формы честной борьбы;
- проведение бесед, встреч с ветеранами спорта, представителями силовых структур, участие в патриотических акциях и мероприятиях.

2.24. Антидопинговая профилактика

Антидопинговая работа включается в содержание Программы с учетом возраста. На младших уровнях формируются понятия честного спорта и недопустимости самостоятельного приема неизвестных препаратов. На старших уровнях расширяются знания об ответственности спортсмена, рисках лекарственных средств и добавок, необходимости сообщать взрослым и специалистам о применяемых препаратах.

Антидопинговая подготовка носит образовательный и профилактический характер и не подменяет медицинскую консультацию.

2.25. Педагогический контроль состояния и нагрузки

Тренер-преподаватель осуществляет педагогическое наблюдение за качеством выполнения, координацией, способностью поддерживать заданный темп, внешними признаками утомления, дисциплиной и готовностью продолжать конкретное упражнение.

Педагогический контроль не является медицинской диагностикой. При жалобах, травме, выраженном ухудшении самочувствия или иных признаках небезопасного состояния нагрузка прекращается или корректируется, а дальнейшие действия осуществляются в соответствии с локальным порядком и компетенцией медицинских работников.

2.26. Самостоятельная образовательная деятельность

Самостоятельные задания применяются только как дополнительное средство закрепления материала. Они могут включать безопасную мобильность, общеразвивающие упражнения, координационные задания, имитацию технических действий без партнера и изучение теоретического материала.

В самостоятельную работу не включаются жесткие контактные задания, упражнения с высоким риском травмы, действия, требующие страхования, экстремальные способы снижения массы тела и иные практики, для которых необходим непосредственный контроль специалиста.

2.27. Соревновательная и событийная деятельность

Соревнования, фестивали, показательные выступления, контрольные встречи и иные физкультурно-спортивные мероприятия могут использоваться как часть образовательной среды. Их роль состоит в мотивации, приобретении опыта, проверке способности применять навыки и формировании культуры поведения в спортивной ситуации.

Участие определяется индивидуальной готовностью, возрастом, действующими правилами и положением конкретного мероприятия. Отказ от соревновательной специализации не лишает обучающегося возможности осваивать общеразвивающую программу.

2.28. Инструкторская и судейская практика

На старших уровнях могут использоваться элементы инструкторской и судейской практики: подготовка части разминки, объяснение простого упражнения, наблюдение за правильностью выполнения, изучение жестов и команд, моделирование судейских ситуаций.

Такая практика проводится под контролем тренера-преподавателя и является образовательным средством развития ответственности, понимания техники и правил. Она не означает самостоятельного осуществления профессиональной тренерской или судейской деятельности.

2.29. Индивидуализация и дифференциация

Внутри одной группы допускается дифференциация сложности, темпа, объема повторений, амплитуды, сопротивления, дистанции и характера взаимодействия. Индивидуализация не должна разрушать общую логику уровня и создавать ситуацию, при которой обучающийся выполняет технически или физически опасное задание только ради соответствия более сильным участникам группы.

На уровнях 3–4 индивидуализация может включать подбор технических сочетаний, развитие предпочтительной манеры ведения учебного взаимодействия и работу над индивидуально выявленными ограничениями.

2.30. Работа с обучающимися, имеющими перерыв в занятиях

После продолжительного перерыва объем и интенсивность не восстанавливаются автоматически до прежнего уровня. В первые занятия проводится педагогическая оценка двигательной готовности, техники и переносимости нагрузки.

Возвращение строится через постепенное увеличение объема, восстановление базовых двигательных и технических навыков и только затем — возврат к сложной парной, специальной или соревновательно-модельной работе.

2.31. Безопасность организации образовательного процесса

До начала занятия тренер-преподаватель оценивает пригодность помещения, состояние покрытия, размещение оборудования, отсутствие опасных предметов и готовность используемого инвентаря. Зоны снарядной, прыжковой и парной работы организуются так, чтобы траектории обучающихся не создавали взаимных рисков.

Перед парной работой проверяются задача, допустимые действия, уровень противодействия и необходимая защитная экипировка. Любое упражнение может быть упрощено или прекращено, если качество контроля не соответствует требованиям безопасности.

Требования к материально-техническим условиям и экипировке определены разделом VII, а требования безопасности и порядок педагогических действий при нештатных ситуациях — соответствующими положениями Программы и приложением 9. Первая помощь организуется в соответствии с действующими требованиями и локальными актами Учреждения.

2.32. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Для несовершеннолетних обучающихся взаимодействие с родителями (законными представителями) используется для информирования о режиме занятий, требованиях к экипировке, правилах посещения, образовательных результатах и организационных вопросах.

Тренер-преподаватель не дает родителям медицинских назначений и не рекомендует опасные методы изменения массы тела. Вопросы здоровья, медицинского допуска и лечения направляются к соответствующим специалистам.

2.33. Основания для корректировки образовательного процесса

Текущая организация занятий может корректироваться в пределах утвержденного содержания Программы в зависимости от фактического уровня группы, результатов контроля, календаря мероприятий, доступности материальной базы и иных объективных условий.

Корректировка не должна приводить к изменению утвержденного годового объема уровня — 138, 276, 414 или 552 академических часа — без внесения соответствующих изменений в Программу и локальные документы.

При изменении законодательства, обязательных требований или правил вида спорта нормативно зависимые положения Программы подлежат актуализации.

2.34. Итоговая организационно-методическая модель

Таким образом, образовательный процесс представляет собой четырехуровневую систему, в которой увеличение возраста и опыта сопровождается последовательным ростом специальности, сложности и самостоятельности, но не отказом от общей физической подготовки, безопасности и образовательной направленности.

Установленные параметры 46 учебных недель и 138 / 276 / 414 / 552 академических часа являются базовыми организационными параметрами Программы. Их распределение между видами образовательной деятельности и тематическими блоками закреплено разделом III без математических расхождений.

III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Общие положения учебного планирования

Учебное планирование обеспечивает количественную и содержательную связь между целями Программы, возрастными уровнями, видами образовательной деятельности, программным материалом и системой контроля. Все расчеты выполняются в академических часах.

Базовыми константами являются 46 учебных недель и годовые объемы: уровень 1 — 138 часов; уровень 2 — 276 часов; уровень 3 — 414 часов; уровень 4 — 552 часа. Один академический час составляет 45 минут непосредственного занятия; 15-минутный перерыв после академического часа в учебный объем не включается.

Поскольку настоящая Программа является общеразвивающей, процентные диапазоны действующего ФССП по кикбоксингу не копируются как обязательные нормативы. Они используются как спортивно-методический ориентир. Конкретное распределение часов ниже является образовательным решением настоящей Программы.

3.2. Принципы распределения учебного времени

Принцип	**Содержание**
Возрастная адекватность	на младшем уровне выше роль ОФП, координации и технических основ; на старших возрастает доля СФП, тактики и вариативного применения
Технический приоритет	техническая подготовка остается одним из крупнейших компонентов на всех уровнях
Сохранение общей базы	ОФП не исчезает при переходе к старшим уровням
Постепенное усиление специальности	СФП, тактика, снарядная и парная работа усложняются по мере взросления
Интеграция теории	теоретические знания частично осваиваются внутри практических занятий, но имеют самостоятельный учет в учебном плане
Контроль без подмены спортподготовкой	контрольные часы используются для педагогической оценки освоения программы, а не для автоматического применения нормативов ФССП
Математическая замкнутость	сумма всех разделов строго равна годовому объему соответствующего уровня

3.3. Сводный годовой учебный план

Раздел подготовки	**Уровень 1 138 ч**	**Уровень 2 276 ч**	**Уровень 3 414 ч**	**Уровень 4 552 ч**
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
Общая физическая подготовка	50	82	104	120
Специальная физическая подготовка	18	48	82	116
Техническая подготовка	50	104	150	190
Тактическая подготовка	4	10	24	40
Снарядная и условно-парная / парная подготовка	4	10	20	34
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	0	4	12
ИТОГО	138	276	414	552

3.4. Патриотическое воспитание

Уровень	Возраст	Раздел	Часы в год
1	7–10 лет	Патриотическое воспитание (теоретическая часть + воспитательные мероприятия)	6
2	11–13 лет	Патриотическое воспитание (теоретическая часть + воспитательные мероприятия)	12
3	14–15 лет	Патриотическое воспитание (теоретическая часть + воспитательные мероприятия)	18
4	16–17 лет	Патриотическое воспитание (теоретическая часть + воспитательные мероприятия)	24

Примечание: Часы выделяются из общего объёма теоретической подготовки, не изменяя установленный годовой объем. Воспитательные мероприятия могут проводиться в рамках учебных занятий или как отдельные события (экскурсии, встречи, акции).

3.5. Уровень 1 — годовой учебный план (7–10 лет)

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Теоретическая подготовка	6	4,3	безопасность, правила поведения, первые знания о кикбоксинге
ОФП	50	36,2	широкая двигательная база, координация, быстрота, гибкость, общая выносливость
СФП	18	13,0	специальная координация и подводящие упражнения без форсирования специальной нагрузки
Техническая подготовка	50	36,2	стойки, перемещения, базовые удары и защиты, простые сочетания
Тактическая подготовка	4	2,9	дистанция, направление, момент действия в простейшей форме
Снарядная и условно-парная подготовка	4	2,9	точность, чувство дистанции, безопасное взаимодействие
Воспитательная и антидопинговая работа	2	1,4	правила, уважение, честный спорт
Контроль и аттестация	4	2,9	входная диагностика, текущие и итоговые задания
ИТОГО	138	100	

На уровне 1 основная нагрузка сосредоточена в ОФП и технической подготовке. Снарядные и парные формы занимают ограниченный объем и используются как педагогический инструмент, а не как средство ранней контактной специализации.

3.6. Уровень 2 — годовой учебный план (11–13 лет)

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Теоретическая подготовка	10	3,6	правила, терминология, безопасность, основы самоконтроля
ОФП	82	29,7	поддержание разносторонней физической базы
СФП	48	17,4	скоростно-силовые качества, специальная координация и работоспособность
Техническая подготовка	104	37,7	системное освоение ударов, защит, перемещений и комбинаций
Тактическая подготовка	10	3,6	простые тактические задачи, выбор дистанции и действия

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Снарядная и условно-парная подготовка	10	3,6	лапа, мешок, макивара, ограниченные парные задания
Воспитательная и антидопинговая работа	4	1,4	спортивная этика и профилактика запрещенных практик
Контроль и аттестация	8	2,9	педагогическая оценка физического и предметного прогресса
ИТОГО	276	100	

3.7. Уровень 3 — годовой учебный план (14–15 лет)

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Теоретическая подготовка	14	3,4	правила, основы тренировки, тактика, восстановление, антидопинг
ОФП	104	25,1	поддержание общей работоспособности и физического фундамента
СФП	82	19,8	специальная скорость, сила, координация и выносливость
Техническая подготовка	150	36,2	комбинации, защита, контратака, устойчивость техники
Тактическая подготовка	24	5,8	дистанция, темп, подготовка и выбор действия
Снарядная и парная подготовка	20	4,8	усложненные задания и дозированное противодействие
Воспитательная и антидопинговая работа	6	1,4	ответственность, честный спорт, профилактика рисков
Контроль и аттестация	10	2,4	комплексная педагогическая оценка
Инструкторско-судейская практика	4	1,0	начальные навыки объяснения, команд и правил
ИТОГО	414	100	

3.8. Уровень 4 — годовой учебный план (16–17 лет)

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Теоретическая подготовка	18	3,3	углубленные знания о тренировке, правилах, тактике и восстановлении
ОФП	120	21,7	сохранение общей физической базы и профилактика односторонности
СФП	116	21,0	специальная работоспособность, скорость, сила и координация
Техническая подготовка	190	34,4	совершенствование и индивидуализация технического арсенала
Тактическая подготовка	40	7,2	планирование, анализ, вариативность и управление ситуацией
Снарядная и парная подготовка	34	6,2	специальные задания, моделирование и вариативное применение

Вид деятельности	Часы	Доля, %	Методическая функция
Воспитательная и антидопинговая работа	8	1,4	ответственность, спортивная этика, антидопинговая грамотность
Контроль и аттестация	14	2,5	оценка динамики и итогового уровня освоения
Инструкторско-судейская практика	12	2,2	образовательная практика объяснения, организации и судейского анализа
ИТОГО	552	100	

3.9. Распределение содержания внутри ОФП

Направление ОФП	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
Координация и школа движений	ведущее	высокое	поддерживающее	поддерживающее
Быстрота	развитие через игры и короткие задания	системное развитие	специально направленное	поддержание и интеграция
Силовые способности	собственный вес, гимнастика	постепенное расширение	возрастно адекватная силовая работа	более индивидуализированная силовая подготовка
Выносливость	общая, преимущественно игровая	общая и смешанная	общая + специальная связь	поддержание общей и связь со специальной
Гибкость / мобильность	формирование базы	системное развитие	поддержание и специальная мобильность	индивидуальная коррекция

3.10. Распределение содержания внутри СФП

СФП не сводится к выполнению ударов на утомлении. Она включает специальные координационные, скоростно-силовые, реактивные и интервальные задания, связанные с характером двигательной деятельности кикбоксера. На уровнях 1–2 приоритет имеет качество движения; на уровнях 3–4 постепенно возрастает роль специальной работоспособности.

Компонент	1	2	3	4
Специальная координация	+++	+++	++	++
Скорость одиночного действия	++	+++	+++	+++
Скоростно-силовые способности	+	++	+++	+++
Специальная выносливость	+	++	+++	+++
Реакция и переключение	++	+++	+++	+++
Устойчивость техники при утомлении	—	+	++	+++

3.11. Учебно-тематическая логика технической подготовки

Тематический блок	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
Стойки и положения	базовое освоение	устойчивость и переходы	вариативность	индивидуализация
Перемещения	простые направления	сочетания и дистанция	тактические перемещения	управление пространством
Удары руками	базовая форма	серии и сочетания	комбинации и контратаки	индивидуальные связки и вариативность
Удары ногами	базовая техника	расширение арсенала	комбинации и изменение уровня/дистанции	вариативное применение

Тематический блок	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
Защита	простые защитные действия	защита + ответ	комбинированная защита	тактический выбор защиты
Комбинации	2–3 простых действия	серийная работа	многоэлементные и ситуационные	индивидуальная комбинационная модель

3.12. Тактическое содержание по уровням

Уровень	Основные темы
1	понимание дистанции; движение к цели и от цели; начало действия по сигналу; простейший выбор атака/защита
2	подготовка простого действия; выбор дистанции; ответное действие; изменение направления; наблюдение за партнером
3	темп, ритм, ложные действия, встречные и ответные действия, управление дистанцией, выбор комбинации
4	тактический план, адаптация к манере партнера, управление темпом и пространством, анализ эпизодов и самостоятельная коррекция

3.13. Снарядная и парная подготовка в учебном плане

Часы этого блока учитывают занятия, где основной образовательной задачей является применение техники на лапах, макиварах, мешках или в парной ситуации. Если снаряд используется кратковременно внутри технического занятия, час относится к технической подготовке, что исключает двойной учет.

Аналогичное правило действует для парной работы: если ограниченное взаимодействие является способом освоения конкретной техники, оно учитывается в техническом блоке; самостоятельный час парной подготовки учитывается здесь только тогда, когда главной задачей являются дистанция, реакция, тактическое применение или моделирование.

3.14. Теоретическая подготовка

Тематический блок	1	2	3	4
История и культура кикбоксинга	ознакомление	базовые знания	расширение	систематизация
Терминология	основные команды	основные понятия	расширенная	уверенное применение
Правила и дисциплины	простые правила	базовые различия	детальный разбор	анализ соревновательных ситуаций
Безопасность	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно
Гигиена и восстановление	простые привычки	режим и восстановление	основы управления нагрузкой	осознанное восстановление
Антидопинг	честный спорт	риски неизвестных препаратов	ответственность и добавки	углубленная грамотность
Самоконтроль	простые ощущения	дневник/наблюдение	анализ нагрузки	самостоятельный анализ в пределах компетенции

3.15. Воспитательная и антидопинговая работа

Часы воспитательной и антидопинговой работы отражают специально запланированные мероприятия. Воспитательный компонент, реализуемый непосредственно через требования к поведению и взаимодействию на каждом занятии, дополнительно часами не дублируется.

Календарный план воспитательной и профилактической работы приведен в приложении 4 и согласован с годовыми объемами без повторного включения уже учтенных учебных часов.

3.16. Контроль и аттестация в структуре часов

Контрольные часы включают входную педагогическую диагностику, специально выделенные контрольные занятия, промежуточную аттестацию и итоговые оценочные мероприятия. Текущий контроль, проводимый непосредственно во время обычного занятия, не требует выделения отдельного часа и относится к содержанию соответствующего занятия.

Оценочные средства установлены разделом VI и приложениями; их состав соответствует содержанию конкретного уровня и не подменяется нормативами спортивной подготовки.

3.17. Инструкторско-судейская практика

Отдельные часы инструкторско-судейской практики предусмотрены на уровнях 3 и 4. На младших уровнях элементы знания команд и правил включаются в теоретические и практические занятия без самостоятельного часового блока.

Практика старших обучающихся может включать проведение фрагмента разминки под контролем тренера-преподавателя, объяснение простого упражнения, анализ правил, моделирование судейских решений и помощь в организации учебных заданий.

3.18. Календарно-тематическое распределение

Годовые объемы распределяются по календарным периодам и темам в рабочих планах на основе раздела III и приложений. Календарное планирование не предполагает механического деления каждого раздела на 46 одинаковых частей: содержание изменяется в зависимости от логики освоения, периода учебного года и необходимости повторения.

При этом по завершении 46 учебных недель фактический плановый итог по каждому уровню обязан соответствовать 138, 276, 414 или 552 академическим часам.

3.19. Примерная логика периодов учебного года

Период	Основная направленность
Вводно-адаптационный	диагностика, безопасность, восстановление базовых навыков, постепенное вхождение в нагрузку
Базово-развивающий	ОФП, СФП, системное освоение технического материала
Специально-развивающий	углубление техники, тактики, снарядных и парных задач
Контрольно-закрепляющий	закрепление, комплексные задания, промежуточный/итоговый контроль, анализ результатов

Конкретная продолжительность периодов определяется календарным учебным графиком и рабочим планом тренера-преподавателя; указанные периоды являются образовательными и не рассматриваются как этапы или обязательные макроциклы спортивной подготовки.

3.20. Правила учета часов

• Один академический час учитывается один раз по ведущей задаче занятия или его самостоятельного учебного блока.

• 15-минутные перерывы в учебный объем не включаются.

• Время организационного ожидания, переодевания и бытовых пауз не засчитывается как дополнительный академический час.

• Интегрированное освоение теории внутри практического часа не создает второго часа учета.

• Участие в мероприятии учитывается в учебном плане только в порядке, установленном образовательной документацией Учреждения; само наличие соревнования не дает основания произвольно увеличивать годовой объем.

• Любое изменение распределения между разделами должно сохранять итог 138 / 276 / 414 / 552 часа и соответствовать утвержденной Программе.

3.21. Математический контроль учебного плана

Проверка	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
Недель в году	46	46	46	46
Часов в неделю	3	6	9	12
Расчет недельного объема	138	276	414	552
Сумма разделов учебного плана	138	276	414	552
Расхождение	0	0	0	0

Таким образом, учебный план математически замкнут: для каждого уровня сумма всех видов деятельности полностью соответствует произведению 46 учебных недель на установленную недельную нагрузку.

3.22. Соотношение с действующим ФССП по кикбоксингу

Действующий ФССП по кикбоксингу устанавливает иные объемы и процентные диапазоны для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Например, для этапа начальной подготовки до года ФССП предусматривает 4,5–6 часов в неделю и 234–312 часов в год, а также отдельные диапазоны ОФП, СФП, технической и иных видов подготовки.

Эти нормативы не переносятся в настоящий учебный план как обязательные, поскольку правовой вид программы иной. При этом структура настоящего плана сознательно сохраняет спортивно обоснованные компоненты — ОФП, СФП, техническую, тактическую, теоретическую подготовку, контроль и, на старших уровнях, инструкторско-судейскую практику — что обеспечивает содержательную преемственность.

3.23. Основания для корректировки учебного плана

Учебный план может быть изменен в установленном порядке при изменении обязательных нормативных требований, календарной модели Учреждения или содержания Программы. При этом закрепленные пользователем и Учреждением базовые параметры — 46 учебных недель и годовые объемы 138 / 276 / 414 / 552 академических часа — сохраняются, если решение об их изменении специально не принимается.

Изменение часов внутри разделов требует одновременной проверки программного материала и оценочных средств, чтобы исключить ситуацию, когда содержание, учебный план и контроль перестают соответствовать друг другу.

3.24. Итог раздела

Раздел III устанавливает единую количественную модель Программы. На ее основе сформированы и взаимосвязаны теоретический, практический, контрольный и прикладной блоки Программы.

Тематические планы проверяются по двум критериям: содержательная последовательность и точное соответствие установленному годовому объему.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является обязательным компонентом Программы и обеспечивает осознанное, безопасное и методически грамотное освоение практического материала. Отдельно учитываются 6, 10, 14 и 18 академических часов соответственно уровням 1–4. Краткие объяснения внутри практического занятия повторно как отдельные часы не учитываются.

4.1. Цель и задачи

Цель теоретической подготовки — сформировать возрастно адекватную систему знаний о физической культуре, кикбоксинге, безопасности, технике, тактике, восстановлении, спортивной этике и антидопинговых принципах. Задачи включают развитие осознанности, понимания смысла упражнений, правил безопасного поведения и способности применять знания в практической ситуации.

4.2. Принципы преподавания

Материал преподается по принципам возрастной доступности, связи с практикой, систематического повторения, постепенного усложнения и проверяемости. Теоретический раздел не подменяет медицинскую консультацию, диагностику или лечение.

4.3. Физическая культура и основы тренировки

Обучающиеся последовательно знакомятся с ролью регулярной двигательной активности, разминки, общей и специальной физической подготовки, техники, тактики и восстановления. На старших уровнях раскрываются понятия объема и интенсивности нагрузки, адаптации, утомления и необходимости разумного усложнения.

4.4. История и развитие кикбоксинга

Изучаются происхождение и развитие кикбоксинга, формирование соревновательных правил, развитие вида спорта в России и международной среде. Конкретные даты, организации и персоналии приводятся только по проверенным источникам.

4.5. Дисциплины и правила

Обучающиеся знакомятся с современной дисциплинарной структурой кикбоксинга. Действующий ФССП по кикбоксингу используется как спортивно-методический ориентир, а конкретные разрешенные и запрещенные действия изучаются по актуальным правилам вида спорта.

4.6. Терминология

На уровне 1 осваиваются организационные команды и названия базовых действий; на уровне 2 — основные технические и тактические понятия; на уровнях 3–4 обучающийся учится объяснять задачу действия, признаки правильного выполнения, типичные ошибки и ситуацию применения.

4.7. Теоретические основы техники

Изучаются устойчивое исходное положение, баланс, координация звеньев тела, дистанция, траектория действия и возвращение в безопасное положение. Эффективность техники не должна достигаться за счет потери контроля или нарушения безопасности.

4.8. Теоретические основы тактики

Тактика развивается от понимания дистанции и момента действия к подготовке атаки, ответным и встречным действиям, управлению темпом и дистанцией, ложным действиям, тактическому плану и адаптации к партнеру.

4.9. Безопасность занятий

Обучающийся должен знать правила поведения в зале, требования к разминке, экипировке, дистанции, работе со снарядами и партнером. При боли, травме, головокружении, дезориентации или резком ухудшении самочувствия соответствующее упражнение прекращается и обучающийся сообщает тренеру-преподавателю.

4.10. Физические качества

Формируются представления о силе, быстроте, выносливости, гибкости/мобильности и координации. Объясняется взаимосвязь физических качеств и необходимость развивать их без систематического нарушения техники.

4.11. Разминка

Разминка рассматривается как подготовка к основной работе: постепенное повышение двигательной активности, мобилизация необходимых движений, координационные и специальные подводящие упражнения. На старших уровнях возможно самостоятельное проведение простого фрагмента разминки под контролем тренера.

4.12. Утомление и восстановление

Утомление рассматривается как естественная реакция на нагрузку. Обучающиеся знакомятся с ролью сна, питания, питьевого режима и отдыха. Программа не предусматривает обучение медицинскому самолечению.

4.13. Гигиена

Изучаются личная гигиена, чистота формы и индивидуальной экипировки, уход за защитными средствами и правила использования спортивных помещений и инвентаря.

4.14. Питание и питьевой режим

Формируются общие представления о регулярном разнообразном питании и достаточном потреблении жидкости. Голодание, обезвоживание и иные экстремальные способы изменения массы тела не рассматриваются как допустимая обычная практика подготовки.

4.15. Психологическая подготовка

От способности соблюдать правила и управлять эмоциями обучение развивается к концентрации внимания, устойчивости после ошибки, восприятию обратной связи, анализу выступления и простым приемам саморегуляции.

4.16. Спортивная этика

Техническое умение не дает права применять его для унижения, запугивания или намеренного причинения вреда. Уважение к партнеру, сопернику, тренеру и судьям, честность и корректное отношение к победе и поражению являются частью образовательного результата.

4.17. Антидопинговое образование

Антидопинговая работа строится по возрастной постепенности: честный спорт и запрет самостоятельного приема неизвестных средств; затем — риски лекарств и добавок; на старшем уровне — ответственность, запрещенные вещества и методы, риски загрязненных добавок и использование актуальных официальных антидопинговых источников. Перечень запрещенных веществ в программу не перепечатывается, поскольку он актуализируется.

4.18. Самоконтроль

Самоконтроль понимается как наблюдение за самочувствием, утомлением, качеством выполнения, регулярностью занятий и восстановлением. На старших уровнях может применяться простой учебный дневник. Самоконтроль не является медицинской диагностикой.

4.19. Профилактика травматизма

Изучаются типичные причины небезопасных ситуаций: отсутствие разминки, неисправная экипировка, нарушение дистанции, выполнение сложного незнакомого действия без подготовки, потеря контроля в парной работе и продолжение упражнения через выраженную боль.

4.20. Экипировка и инвентарь

Обучающиеся знакомятся с назначением защитной экипировки, лап, мешков, макивар и другого используемого оборудования. Экипировка снижает риск, но не отменяет требования контролировать силу и соблюдать правила.

4.21. Инструкторские и судейские знания

На уровнях 3–4 изучаются основы объяснения знакомого упражнения, проведения фрагмента разминки, судейских команд, функций судей и анализа типовых ситуаций. Такая практика проводится только под контролем тренера-преподавателя.

4.22. Информационная грамотность

Старшие обучающиеся учатся критически оценивать советы из социальных сетей о тренировках, снижении массы тела, добавках и восстановлении. Для нормативной информации используются официальные источники.

4.23. Контроль теоретических знаний

На младших уровнях применяются устные вопросы, выбор правильного действия и демонстрация правила; на старших — тесты, ситуационные задачи, анализ эпизодов, объяснение тренировочной задачи и элементы судейского или инструкторского анализа.

4.24. Распределение теоретических часов по темам

Тема	Ур. 1 6 ч	Ур. 2 10 ч	Ур. 3 14 ч	Ур. 4 18 ч
Физическая культура, история и культура кикбоксинга	1	1	1	2
Терминология, техника и тактика	1	2	3	3
Правила, дисциплины и судейские основы	1	1	2	3
Безопасность, травмопрофилактика и экипировка	1	2	2	2
Основы тренировки, физические качества и восстановление	1	1	2	3
Гигиена, питание, питьевой режим и самоконтроль	0	1	1	1
Спортивная этика, психология и антидопинг	1	2	3	4
ИТОГО	6	10	14	18

4.25.Тематический план Патриотического воспитания

№	Тема	Содержание	Возрастные группы
1.1	Патриотическое воспитание в спорте	История отечественного кикбоксинга и единоборств. Вклад российских и советских спортсменов в развитие единоборств. Понятие патриотизма, гражданственности, ответственности за Родину. Роль физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности. Знакомство с государственной символикой и спортивными традициями России. Известные российские спортсмены-единоборцы: биографии, достижения, вклад в развитие вида спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях, их роль в представлении страны. Патриотическое воспитание как часть спортивной этики и Fair Play. Готовность к защите интересов Отечества через физическую подготовку и дисциплину.	7–10, 11–13, 14–15, 16–17
1.2	Россия — моя Родина	Государственная символика России (флаг, герб, гимн). Уважение к истории и культуре России. Роль спорта в жизни общества и государства.	7–10
1.3	Выдающиеся российские спортсмены	Биографии выдающихся российских спортсменов-единоборцев. Их вклад в развитие отечественного и мирового спорта.	11–13, 14–15
1.4	Спорт и национальная безопасность	Роль физической культуры и спорта в подготовке к службе в Вооруженных Силах РФ. Готовность к защите интересов Отечества.	14–15, 16–17

4.26. Содержание уровня 1 (7–10 лет)

Основное содержание: простые правила безопасного участия, основные команды и понятия, назначение разминки, уважение к партнеру, честный спорт и обязанность сообщать о плохом самочувствии.

4.27. Содержание уровня 2 (11–13 лет)

Основное содержание: основы истории и дисциплин, физические качества, структура занятия, базовая техника и тактика, восстановление, безопасность парной работы и начальная антидопинговая грамотность.

4.28. Содержание уровня 3 (14–15 лет)

Основное содержание: основы тренировочной нагрузки, специальной работоспособности, тактики, дисциплинарных правил, восстановления, травмопрофилактики, анализа технических ошибок и рисков экстремального снижения массы.

4.29. Содержание уровня 4 (16–17 лет)

Основное содержание: целостное понимание связи ОФП, СФП, техники, тактики, нагрузки и восстановления; анализ правил и ситуаций; инструкторско-судейские знания; углубленная спортивная этика и антидопинговая грамотность.

4.30. Методические требования к тренеру-преподавателю

Теоретический материал связывается с текущей практикой и не превращается в изолированный лекционный курс. Нормативно изменяемая информация — правила вида спорта, антидопинговые требования и иные официальные положения — перед использованием сверяется с актуальной редакцией соответствующего источника.

4.31. Межраздельные связи

Теоретические темы обеспечивают раздел V «Практическая рабочая программа» и являются основой для оценочных материалов раздела VI. Проверяться должны только знания, предусмотренные соответствующим уровнем.

4.32. Итог раздела

Установленный объем теоретической подготовки 6 / 10 / 14 / 18 академических часов полностью соответствует учебному плану раздела III и не изменяет годовые объемы 138 / 276 / 414 / 552 академических часа.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Общие положения

Практическая подготовка составляет основную часть Программы и обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, освоение техники и тактики кикбоксинга, культуры безопасного взаимодействия и способности применять изученный материал в учебных ситуациях.

Содержание раздела построено по принципу последовательного усложнения от уровня 1 к уровню 4. Практические задания подбираются с учетом возраста, фактической подготовленности и безопасности. Переход к более сложному или более контактному варианту упражнения допускается только при достаточном контроле базового действия.

Часы практической подготовки полностью согласованы с разделом III. Теоретические часы учитываются отдельно; краткий инструктаж и объяснение внутри практического занятия не создают дополнительного часа.

В практическую часть занятий включаются воспитательные элементы патриотической направленности:

- построение и приветствие с использованием государственной символики (флаг России, гимн) в рамках торжественных мероприятий;
- участие в торжественных мероприятиях, посвященных государственным праздникам и знаменательным датам;
- совместные мероприятия с ветеранами спорта, представителями силовых структур, в том числе в рамках патриотических акций;
- выполнение комплексов упражнений, символизирующих уважение к отечественным спортивным традициям.

5.2. Объем практической подготовки

Вид подготовки	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
ОФП	50	82	104	120
СФП	18	48	82	116
Техническая подготовка	50	104	150	190
Тактическая подготовка	4	10	24	40
Снарядная и условно-парная / парная подготовка	4	10	20	34
Инструкторско-судейская практика	0	0	4	12
Практическая часть всего	126	254	384	512
Теория + воспитательная/антидопинговая работа + контроль	12	22	30	40
ГОДОВОЙ ОБЪЕМ	138	276	414	552

Практический объем возрастает от 126 до 512 академических часов. При этом ОФП сохраняется на всех уровнях, а рост специальности происходит главным образом за счет СФП, технической, тактической, снарядной и парной подготовки.

5.3. Методическая последовательность освоения двигательного действия

Этап	Содержание
1. Ознакомление	объяснение задачи, показ, правило безопасности и ключевые ориентиры
2. Подводящие действия	упрощенные упражнения для отдельных элементов движения

Этап	Содержание
3.Выполнение в стандартных условиях	освоение формы действия без помех или при минимальном внешнем воздействии
4.Выполнение в движении	сочетание техники с перемещением, изменением дистанции и направления
5. Снарядное закрепление	лапа, мешок, макивара или иная безопасная цель по задаче
6.Условно-парное применение	ограниченный набор действий и заранее определенное противодействие
7.Вариативное применение	выбор действия в изменяющейся учебной ситуации; преимущественно уровни 3–4
8. Анализ и коррекция	обратная связь, исправление ошибки, повторное качественное выполнение

5.4. Общая физическая подготовка

ОФП направлена на гармоничное развитие основных физических качеств и формирование широкой двигательной базы. Она не рассматривается как второстепенный блок и сохраняется на протяжении всего образовательного маршрута.

• строевые и организационные упражнения, ходьба, бег и различные способы передвижения;

• общеразвивающие упражнения без предметов и с доступным инвентарем;

• координационные упражнения, задания на равновесие, ориентацию и перестроение движений;

• прыжковые упражнения и упражнения со скакалкой с возрастно адекватным объемом;

• гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом, безопасные силовые задания;

• подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания;

• упражнения на гибкость и мобильность, необходимые для безопасной двигательной деятельности;

• циклические и интервальные средства для развития общей выносливости.

5.5. ОФП уровня 1 (7–10 лет) — 50 часов

Ведущая задача — формирование школы движений, координации и интереса к физической активности. Нагрузка преимущественно игровая и разнообразная; длительная монотонная силовая или специальная работа не является приоритетом.

Блок ОФП	Часы
Координация, равновесие, школа движений	12
Бег, перемещения, быстрота и реакция	10
Подвижные игры и эстафеты	10
Гимнастика и упражнения с собственным весом	8
Прыжковые упражнения и скакалка	5
Гибкость и мобильность	5
ИТОГО	50

5.6. ОФП уровня 2 (11–13 лет) — 82 часа

Блок ОФП	Часы
Координация и сложные двигательные задания	16
Быстрота и беговая подготовка	14
Силовая подготовка с собственным весом и безопасным сопротивлением	16
Общая выносливость и интервально-игровая работа	14
Игры, эстафеты, многоборные задания	10
Прыжковая подготовка и скакалка	6
Гибкость и мобильность	6
ИТОГО	82

5.7. ОФП уровня 3 (14–15 лет) — 104 часа

Блок ОФП	Часы
Координация, реакция и сложные перемещения	16
Быстрота и скоростная подготовка	16
Силовая подготовка	24
Общая и смешанная выносливость	22
Прыжковая и скоростно-силовая база	10
Игровые и комплексные задания	8
Гибкость, мобильность и профилактические упражнения	8
ИТОГО	104

5.8. ОФП уровня 4 (16–17 лет) — 120 часов

Блок ОФП	Часы
Координация, реакция и двигательная вариативность	16
Быстрота	18
Силовая подготовка	32
Общая и смешанная выносливость	28
Скоростно-силовая подготовка	12
Комплексные и игровые задания	6
Мобильность и профилактическая двигательная работа	8
ИТОГО	120

5.9. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие качеств, обеспечивающих выполнение технических действий кикбоксинга: специальной координации, быстроты реакции и действия, скоростно-силовых способностей, способности сохранять качество техники в повторной работе и специальной выносливости.

Специальная нагрузка увеличивается постепенно. На младшем уровне преобладают имитационные, координационные и скоростные задания; на старших — более сложные интервальные, реактивные и технически связанные комплексы.

5.10. СФП уровня 1 — 18 часов

Блок	Часы
Специальная координация стойки и перемещений	6
Реакция на зрительный/звуковой сигнал	4
Имитационные скоростные задания	4
Легкие скоростно-силовые и прыжковые задания	4
ИТОГО	18

5.11. СФП уровня 2 — 48 часов

Блок	Часы
Специальная координация и перемещения	10
Реакция и переключение действий	8
Скорость серийных действий	10
Скоростно-силовые упражнения	10
Начальная специальная выносливость	10
ИТОГО	48

5.12. СФП уровня 3 — 82 часа

Блок	Часы
Специальная координация и вариативность	12
Реакция, выбор и переключение	12
Скорость одиночных и серийных действий	16
Скоростно-силовая подготовка	18
Специальная выносливость	20
Устойчивость техники при умеренном утомлении	4
ИТОГО	82

5.13. СФП уровня 4 — 116 часов

Блок	Часы
Специальная координация и сложные перемещения	14
Реакция, выбор и переключение	16
Скорость и частота технических действий	20
Скоростно-силовая подготовка	26
Специальная выносливость	32
Устойчивость техники при утомлении	8
ИТОГО	116

5.14. Общая структура технической подготовки

Техническая подготовка включает стойки и исходные положения, перемещения, ударные действия руками и ногами, защитные действия, сочетания и комбинации, переходы от защиты к ответному или встречному действию. Конкретный состав приемов и их допустимость должны соответствовать актуальным правилам изучаемой дисциплины.

При освоении техники приоритет имеют равновесие, контролируемая траектория, безопасное возвращение в исходное положение, дистанция и способность прекратить действие по команде. Мощность удара не используется как основной критерий качества на этапе обучения.

5.15. Техническая подготовка уровня 1 — 50 часов

Тематический блок	Часы	Содержание
Стойка и исходные положения	5	устойчивое положение, положение рук и ног, безопасная дистанция
Перемещения	8	вперед, назад, в стороны, простая смена направления
Базовые удары руками	10	форма одиночного действия и простые сочетания
Базовые удары ногами	10	подводящие упражнения и контролируемая техника по доступной цели
Защитные действия	7	уход с линии, дистанционная и простая техническая защита
Простые сочетания	6	2–3 действия без форсирования темпа и мощности
Повторение и технические игры	4	закрепление через координационные задания
ИТОГО	50	

5.16. Техническая подготовка уровня 2 — 104 часа

Тематический блок	Часы	Содержание
Стойки, переходы и перемещения	14	устойчивость, изменение дистанции и направления
Удары руками	22	расширение арсенала, серии, сочетание с перемещением
Удары ногами	22	расширение арсенала и выполнение в движении
Защиты	16	различные защитные действия и безопасное возвращение
Комбинации рук и ног	20	последовательности, ритм, изменение дистанции
Ответные и встречные основы	6	простые ограниченные ситуации
Техническое закрепление	4	повторение, коррекция типичных ошибок
ИТОГО	104	

5.17. Техническая подготовка уровня 3 — 150 часов

Тематический блок	Часы	Содержание
Перемещения и управление дистанцией	18	сложные направления, вход/выход, изменение угла
Удары руками и серийная работа	30	вариативные серии и сочетания
Удары ногами	30	техническая вариативность и сочетание с перемещением
Защита и контратакующие переходы	24	защита с последующим ответом или встречным действием
Комбинационная техника	30	многоэлементные сочетания рук и ног
Технические действия по дисциплинарной задаче	10	освоение разрешенных элементов в рамках актуальных правил
Коррекция и индивидуализация	8	работа над ошибками и удобными сочетаниями
ИТОГО	150	

5.18. Техническая подготовка уровня 4 — 190 часов

Тематический блок	Часы	Содержание
Перемещения и управление пространством	22	углы, дистанция, темп перемещения
Совершенствование ударов руками	34	точность, вариативность, серийность
Совершенствование ударов ногами	34	вариативность, сочетание с движением и другими действиями

Тематический блок	Часы	Содержание
Защитно-контратакующая техника	30	выбор защиты и развитие ответного действия
Комбинационная техника	38	сложные и индивидуально удобные сочетания
Дисциплинарно-специфические элементы	18	разрешенные действия соответствующего направления
Индивидуализация и коррекция	14	индивидуальный технический профиль без сужения общей базы
ИТОГО	190	

5.19. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка формирует способность выбирать и изменять действие в зависимости от дистанции, положения партнера, его реакции и учебной задачи. Она развивается от простых ситуаций выбора к более сложному планированию и анализу.

Тема	Ур. 1 4 ч	Ур. 2 10 ч	Ур. 3 24 ч	Ур. 4 40 ч
Дистанция и положение	2	2	4	5
Выбор момента действия	1	2	3	4
Ответные и встречные действия	1	2	4	6
Темп и ритм	0	1	3	5
Ложные и подготовительные действия	0	1	3	5
Управление пространством	0	1	3	5
Тактический план и адаптация	0	1	4	10
ИТОГО	4	10	24	40

5.20. Снарядная подготовка

Работа на лапах, мешках, макиварах и другом разрешенном оборудовании применяется для закрепления техники, точности, ритма, дистанции, скоростно-силовых качеств и специальной работоспособности. Оборудование используется только в исправном состоянии и в соответствии с задачей занятия.

Удержание лап и иных парных снарядов также является техническим навыком и осваивается постепенно. На младших уровнях исключается постановка задачи максимальной силы удара.

5.21. Парная и условно-парная подготовка

Уровень	Объем блока	Характер работы
1	4 ч	чувство дистанции, реакция, касание/обозначение цели, простые технические задания; без задачи жесткого обмена
2	10 ч	ограниченные действия, заранее установленная атака/защита, контролируемое противодействие
3	20 ч	вариативные условные задания, дозированное противодействие, применение комбинаций и тактики
4	34 ч	расширенная учебная работа, ситуационные и более свободные задания в пределах правил, допуска, экипировки и педагогического контроля

Уровень контактности определяется не только возрастом. Учитываются масса и рост партнеров, технический контроль, опыт, состояние, защитная экипировка и конкретная

образовательная задача. При потере контроля интенсивность уменьшается или упражнение прекращается.

5.22. Дисциплинарная направленность практического материала

Программа формирует универсальную техническую базу кикбоксинга и допускает постепенное знакомство с особенностями отдельных дисциплин. На младших уровнях ранняя узкая специализация не является целью.

На уровнях 3–4 тренер-преподаватель может усиливать дисциплинарно-специфические задания с учетом актуальных правил, подготовленности обучающихся и образовательных задач. Разрешенные и запрещенные действия перед практическим применением сверяются с действующей редакцией правил вида спорта.

5.23. Игровой метод

Игровой метод особенно значим на уровнях 1–2 и применяется для развития реакции, координации, быстроты, ориентации, чувства дистанции и мотивации. Игра должна иметь четкое правило, контролируемую цель и не поощрять опасное или агрессивное поведение.

На старших уровнях игровые элементы могут использоваться как ситуационные задачи на выбор действия, ограничение пространства, смену темпа и тактическое мышление.

5.24. Круговой и станционный метод

Круговая и станционная работа применяется для рациональной организации ОФП, СФП и технических заданий. Количество станций, продолжительность работы и сложность определяются возрастом и задачей.

Станции размещаются так, чтобы траектории движения и работы со снарядами не пересекались опасным образом. Переход между станциями организуется по команде.

5.25. Интервальная работа

Интервальный метод используется преимущественно на уровнях 2–4. Продолжительность рабочих отрезков, интенсивность и отдых подбираются педагогически и не должны приводить к систематической потере технического контроля.

На уровне 1 интервальная форма возможна главным образом в коротких игровых и координационных заданиях.

5.26. Комбинационная подготовка

Комбинации осваиваются от двух-трех простых действий к многоэлементным последовательностям. Критериями освоения являются устойчивость, ритм, контролируемая дистанция, техническая форма и способность завершить комбинацию в безопасном положении.

На уровнях 3–4 комбинация перестает быть только заученной последовательностью: обучающийся учится менять продолжение в зависимости от реакции партнера.

5.27. Защитная подготовка

Защитные навыки формируются параллельно с атакующими. Обучающийся осваивает безопасное положение, дистанцию, перемещение, технические способы защиты и последующий выход из ситуации.

На старших уровнях защита связывается с ответными и встречными действиями, но задача контратаки не должна мешать первичной задаче — безопасно контролировать эпизод.

5.28. Практика реакции и принятия решения

Реакция развивается не только как скорость движения, но и как способность распознать сигнал и выбрать допустимый ответ. Используются цветовые, звуковые и двигательные сигналы, задания с несколькими вариантами, работа по лапам и условные парные ситуации.

Количество вариантов увеличивается постепенно. Сложность выбора не должна сочетаться с высокой контактностью раньше, чем обучающийся способен устойчиво контролировать технику.

5.29. Практика специальной выносливости

Специальная выносливость развивается через повторные технические и специально-физические задания с контролируемыми интервалами работы и отдыха. Основным ограничителем является сохранение качества движения.

Экстремальная работа до полного истощения, намеренное обезвоживание и иные потенциально опасные способы создания утомления не являются методическими средствами настоящей Программы.

5.30. Инструкторско-судейская практика уровней 3–4

Направление	**Уровень 3 — 4 ч**	**Уровень 4 — 12 ч**
Организационные команды и дисциплина группы	1	2
Проведение фрагмента разминки под контролем	1	3
Объяснение знакомого базового упражнения	1	2
Основы судейских команд и наблюдения	1	2
Анализ учебного эпизода / типового нарушения	0	2
Помощь в организации безопасной учебной станции	0	1
ИТОГО	4	12

Инструкторско-судейская практика является образовательным заданием. Обучающийся не заменяет тренера-преподавателя, не остается ответственным за группу и не осуществляет самостоятельную профессиональную деятельность.

5.31. Типовая структура практического занятия

Элемент	**Методическое содержание**
Организационный блок	готовность группы, тема, задача и правила безопасности
Подготовительная часть	общая разминка, мобильность, координация, специальные подводящие упражнения
Основная часть 1	ведущий физический или технический материал
Основная часть 2	закрепление: снаряд, условная ситуация, тактика или комплексное задание
Заключительная часть	снижение интенсивности, восстановительные упражнения, подведение итогов и обратная связь

Если одно посещение включает несколько академических часов, между ними предусматривается 15-минутный перерыв в соответствии с закрепленной моделью Программы. Перерыв в объем академических часов не включается.

5.32. Методика исправления технических ошибок

• сначала определяется одна наиболее значимая ошибка, влияющая на безопасность или основу движения;

• дается короткое и понятное указание, а при необходимости повторный показ;

• упражнение упрощается до уровня, на котором обучающийся способен выполнить ключевой элемент правильно;

• после устойчивого исправления постепенно возвращаются движение, скорость, дистанция и внешние помехи;

• ошибка не исправляется увеличением силы или утомления;

• обратная связь должна описывать действие, а не оценивать личность обучающегося.

5.33. Дозирование практической нагрузки

Нагрузка дозируется изменением числа повторений, продолжительности рабочих отрезков, темпа, сопротивления, сложности координации, длины дистанции, количества вариантов решения и степени противодействия.

Одновременное резкое увеличение нескольких параметров не рекомендуется. Если новая техника или тактическая задача сложна, интенсивность и противодействие временно уменьшаются.

5.34. Возврат после перерыва

После продолжительного перерыва обучающийся возвращается через повторение базовой техники, ОФП и постепенно возрастающую СФП. Объем сложной парной и специальной работы восстанавливается после оценки качества движений и переносимости нагрузки.

Пропущенный объем не компенсируется путем механического удвоения нагрузки в последующих занятиях.

5.35. Практические контрольные задания

Контрольные задания используются для оценки динамики ОФП, СФП и качества технических действий. Они должны соответствовать возрасту и реально изученному материалу.

В рамках обычных практических часов тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль. Специально выделенные контрольные занятия учитываются в разделе III как «Контроль и аттестация» и детализированы в разделе VI.

5.36. Практические результаты уровня 1

• выполнять базовые перемещения и сохранять устойчивое положение;

• демонстрировать основные изученные удары и защиты в облегченных условиях;

• выполнять простые сочетания с контролем дистанции;

• участвовать в безопасных игровых и условно-парных заданиях;

• выполнять основные упражнения ОФП в соответствии с инструкцией;

• останавливать действие по команде и соблюдать правила взаимодействия.

5.37. Практические результаты уровня 2

• устойчиво выполнять расширенный набор базовой техники в движении;

• соединять удары руками и ногами в изученные комбинации;

• применять простую защиту с последующим ответным действием;

• выполнять снарядные задания и контролируемую условно-парную работу;

• демонстрировать положительную динамику ОФП и начальной СФП;

• решать простые тактические задачи на дистанцию и выбор действия.

5.38. Практические результаты уровня 3

• применять комбинационную технику в изменяющихся учебных условиях;

• управлять дистанцией и направлением перемещения;

• сочетать защитные, ответные и встречные действия;

• выполнять дозированные парные и снарядные задания с сохранением контроля;

• проявлять специальную работоспособность без выраженного распада техники;

• решать тактические задачи на темп, дистанцию и подготовку действия;

• выполнять простые инструкторско-судейские задания под контролем.

5.39. Практические результаты уровня 4

• демонстрировать устойчивый и вариативный технический арсенал в пределах изученного материала;

• выбирать и изменять комбинации в зависимости от учебной ситуации;

• управлять дистанцией, темпом и пространством;

• применять тактический план и корректировать его по ходу задания;

• выполнять сложные снарядные и парные задания с контролем техники и безопасности;

• поддерживать необходимый уровень общей и специальной физической подготовленности;

• проводить под контролем фрагмент разминки или объяснять знакомое упражнение;

• анализировать типовой учебный или судейский эпизод.

5.40. Связь практического материала с контролем

Каждый планируемый практический результат связан с конкретным программным материалом и доступной формой проверки. Раздел VI устанавливает критерии оценки: техника выполнения, безопасность, устойчивость, понимание задачи, физическая динамика и, на старших уровнях, способность применять навык вариативно.

Спортивный разряд, медаль или победа на соревновании не являются единственным критерием освоения практической части общеразвивающей программы.

5.41. Итоговая математическая проверка раздела V

Показатель	Ур. 1	Ур. 2	Ур. 3	Ур. 4
ОФП	50	82	104	120
СФП	18	48	82	116
Техническая	50	104	150	190
Тактическая	4	10	24	40
Снарядная/парная	4	10	20	34
Инструкторско-судейская	0	0	4	12
ИТОГО практической подготовки	126	254	384	512

Раздел V полностью соответствует часовым значениям раздела III. Ни один практический час не добавлен сверх утвержденного учебного плана и не учтен дважды.

5.42. Итог раздела

Практическая рабочая программа формирует последовательный образовательный маршрут: от двигательной грамотности, ОФП и безопасных основ техники в 7–10 лет — к развитой специальной подготовленности, вариативной технике, тактике и осознанной учебной практике в 16–17 лет.

Планируемые результаты, система педагогического контроля, промежуточная аттестация и оценочные материалы для каждого уровня закреплены разделом VI и приложениями.

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

6.1. Общие положения

Настоящий раздел определяет планируемые результаты освоения Программы, формы педагогического контроля, порядок промежуточной и итоговой оценки, а также единые критерии, позволяющие установить динамику обучающегося без подмены общеразвивающей программы нормативами спортивной подготовки.

Система контроля строится по цепочке: программный материал -> планируемый результат -> контрольное задание -> критерий оценки -> педагогическое решение. Проверке подлежит только содержание, фактически предусмотренное соответствующим возрастным уровнем.

6.2. Назначение контроля

Задача	**Содержание**
Диагностическая	определение исходного уровня и индивидуальных особенностей
Текущая	получение обратной связи непосредственно в ходе освоения темы
Коррекционная	изменение сложности, темпа и методических средств при необходимости
Мотивационная	фиксация индивидуального прогресса и достижимых следующих задач
Итоговая	оценка освоения предусмотренных программой результатов уровня
Безопасностная	выявление ситуаций, когда усложнение практической работы преждевременно

6.3. Принципы оценивания

• соответствие контроля возрасту и изученному материалу;

• приоритет безопасности и качества движения над максимальным результатом;

• оценка индивидуальной динамики наряду с достижением базовых результатов;

• понятность критериев для обучающегося;

• недопустимость наказания дополнительной физической нагрузкой за низкий результат;

• раздельная оценка физической, технической, теоретической и поведенческой составляющих;

• отсутствие автоматической привязки освоения программы к спортивному разряду, месту на соревнованиях или выполнению нормативов ФССП.

6.4. Виды педагогического контроля

Вид	**Когда**	**Основная задача**
Входная диагностика	в начале обучения / после длительного перерыва	определить исходные возможности и безопасную стартовую сложность
Текущий контроль	на каждом занятии	оценить понимание задания, качество и безопасность выполнения
Тематический контроль	после завершения блока	проверить устойчивость конкретного умения или знания
Промежуточная аттестация	в сроки, установленные учебным графиком	оценить совокупность результатов за период
Итоговая оценка уровня	по завершении соответствующего периода освоения	определить степень освоения программы и готовность к последующему усложнению

6.5. Объем специально выделенных контрольных часов

Уровень	Контроль и аттестация, ч	Рекомендуемое распределение
1 (7–10 лет)	4	входная диагностика — 1; промежуточный контроль — 1; итоговые практические задания — 2
2 (11–13 лет)	8	входная/стартовая оценка — 1; тематические и промежуточные задания — 4; итоговая оценка — 3
3 (14–15 лет)	10	стартовая оценка — 1; тематические/промежуточные — 5; итоговая комплексная оценка — 4
4 (16–17 лет)	14	стартовая оценка — 1; тематические/промежуточные — 7; итоговая комплексная оценка — 6

Текущий контроль, осуществляемый внутри обычного занятия, отдельными часами не учитывается. Таблица сохраняет значения раздела III и не увеличивает годовой объем.

6.6. Группы планируемых результатов

Группа	Что оценивается
Личностно-поведенческие	дисциплина, безопасное взаимодействие, уважение, ответственность, способность выполнять правила
Теоретические	понимание терминологии, безопасности, основ техники, тактики, восстановления, этики и антидопинга
Общефизические	динамика координации, быстроты, силы, выносливости, мобильности в возрастно адекватных заданиях
Специально-физические	реакция, специальная координация, скорость и устойчивость специальных действий
Технические	форма, баланс, траектория, дистанция, контроль и сочетание изученных действий
Тактические	выбор дистанции, момента и варианта действия, адаптация к учебной ситуации
Инструкторско-судейские	на уровнях 3–4: объяснение задания, команды, анализ правил и учебного эпизода

6.7. Универсальная шкала освоения

Уровень освоения	Характеристика
Высокий	результат выполняется устойчиво, безопасно и осознанно; обучающийся способен применять его в изменяющейся учебной ситуации в пределах уровня
Достаточный	результат выполняется в стандартной ситуации с сохранением основных критериев качества и безопасности; отдельные ошибки не меняют основу действия
Базовый	результат выполняется частично или нестабильно, требуется подсказка/упрощение, но базовые элементы и правила безопасности в целом освоены
Требует дальнейшего освоения	ключевые элементы результата пока неустойчивы либо нарушение техники/понимания не позволяет безопасно переходить к усложнению

Шкала применяется как педагогический инструмент. Она не является спортивной квалификацией и не заменяет разрядные требования.

6.8. Критерии оценки технического действия

Критерий	Признак
Исходное положение	устойчивость и готовность к выполнению действия
Координация	согласованность основных звеньев движения
Траектория	соответствие изученной форме и отсутствие неконтролируемого движения
Баланс	сохранение устойчивости во время и после действия
Дистанция	адекватность положения относительно цели/партнера
Контроль	способность дозировать действие и остановиться по команде
Возврат	возвращение в безопасное положение и готовность к продолжению
Осознанность	понимание задачи и основных признаков качественного выполнения

6.9. Критерии оценки физической подготовленности

Физическая подготовленность оценивается по возрастно адекватным контрольным упражнениям и, прежде всего, по индивидуальной динамике. Конкретные количественные ориентиры утверждаются в оценочных материалах Учреждения с учетом пола, возраста, условий проведения и применяемой методики.

В настоящем разделе не устанавливаются произвольные единые секунды, метры или количества повторений без нормативной и методической базы. При использовании количественного теста его процедура, единицы измерения, условия и критерии интерпретации закрепляются в утвержденных оценочных материалах Учреждения.

6.10. Рекомендуемый комплекс ОФП-тестирования

Качество	**Возможное контрольное упражнение**	**Что фиксируется**
Быстрота	короткий бег / челночное перемещение	время при стандартизированной дистанции
Координация	челночное или координационное задание	время + правильность выполнения
Силовая выносливость	возрастно адекватное упражнение с собственным весом	качественные повторения по установленной процедуре
Скоростно-силовые способности	прыжковое задание	результат при соблюдении техники
Гибкость / мобильность	стандартизированное упражнение	доступная амплитуда без болевого форсирования
Общая выносливость	беговое/циклическое задание, соответствующее возрасту	результат и способность сохранять безопасный темп

6.11. Оценка СФП

Направление	**Пример задания**	**Критерий**
Реакция	действие на заранее определенный сигнал	правильность выбора и скорость без потери контроля
Специальная координация	перемещение + техническое действие	ритм, устойчивость, точность
Скорость действий	серия изученных действий за заданный интервал	только технически засчитываемые действия
Специальная выносливость	повторные технические отрезки	сохранение качества к завершению задания
Переключение	смена действия по сигналу	правильность и своевременность перестройки

6.12. Теоретический контроль

Теоретические результаты проверяются устно, письменно, тестами и ситуационными заданиями. На младшем уровне приоритет имеют понимание правила и правильное действие; на старшем — объяснение причин, анализ ситуации и применение актуальной нормативной информации.

Уровень	**Форма**
1	5–8 коротких вопросов/картинок/ситуаций; показать или назвать безопасное действие
2	8–12 вопросов и 1–2 ситуационные задачи
3	12–20 вопросов, анализ технической/правиловой ситуации
4	комплексный тест, анализ эпизода, объяснение тренировочной и антидопинговой ситуации

6.13. Планируемые результаты уровня 1 (7–10 лет)

- знать основные правила поведения и безопасности на занятии;

• понимать назначение разминки, простейшие термины и команды;

• выполнять базовые ОФП-упражнения по инструкции;

• сохранять устойчивую базовую стойку и выполнять изученные перемещения;

• демонстрировать базовые изученные удары и защиты в облегченных условиях;

• выполнять простые сочетания из 2–3 действий с контролем;

• соблюдать дистанцию и прекращать действие по команде;

• корректно взаимодействовать с партнером, принимать правила игры и задания;

• понимать принцип честного спорта и не принимать неизвестные средства самостоятельно.

6.14. Контрольная карта уровня 1

Результат	**Контрольное задание**	**Критерий достаточного освоения**
Безопасность	выбрать/показать правильное действие в 3–5 ситуациях	правильно действует в основных ситуациях и следует команде остановки
Стойка и перемещение	стойка + движение вперед/назад/в стороны	сохраняет равновесие и базовое положение
Базовая техника	несколько заранее изученных одиночных действий	выполняет узнаваемую форму без опасной потери контроля
Сочетание	простая комбинация 2–3 действия	сохраняет последовательность, баланс и завершение
ОФП	комплекс возрастно адекватных заданий	выполняет по инструкции; фиксируется индивидуальная динамика
Теория	короткий устный/наглядный опрос	понимает ключевые правила и базовые понятия

6.15. Планируемые результаты уровня 2 (11–13 лет)

• понимать назначение ОФП, СФП, техники и восстановления;

• знать базовые различия изучаемых дисциплин и основные правила;

• демонстрировать положительную динамику общефизической и специальной подготовленности;

• устойчиво выполнять изученную технику в движении;

• соединять действия руками и ногами в изученные комбинации;

• применять простую защиту и ответное действие;

• работать на снаряде и в условной паре с контролем;

• решать простую тактическую задачу на дистанцию и выбор действия;

• понимать риски неизвестных препаратов и добавок.

6.16. Контрольная карта уровня 2

Результат	Контрольное задание	Критерий достаточного освоения
Техника в движении	серия заданных действий с перемещением	основные действия узнаваемы, баланс и дистанция сохраняются
Комбинация	заданное сочетание рук/ног	последовательность и контроль устойчивы
Защита + ответ	условная заранее известная ситуация	правильно распознает момент и выполняет безопасный ответ
Снарядная работа	технический отрезок на лапах/мешке	сохраняет технику и заданный ритм
Тактика	2–3 ситуационные задачи	выбирает допустимое решение и может кратко объяснить его
ОФП/СФП	утвержденный комплекс тестов	оценивается результат и динамика
Теория	опрос/тест	освоены ключевые темы уровня

6.17. Планируемые результаты уровня 3 (14–15 лет)

• понимать основы тренировочной нагрузки, восстановления и специальной работоспособности;

• анализировать типичную техническую ошибку и объяснять правило безопасности;

• применять комбинационную технику в изменяющихся учебных условиях;

• управлять дистанцией и направлением перемещения;

• сочетать защитные, ответные и встречные действия;

• выполнять дозированную парную и снарядную работу с сохранением контроля;

• решать тактические задачи на темп, дистанцию и подготовку действия;

• демонстрировать развитие СФП без выраженного распада техники;

• выполнять простое инструкторское или судейское задание под контролем;

• понимать антидопинговую ответственность и риски экстремального изменения массы тела.

6.18. Контрольная карта уровня 3

Результат	Контрольное задание	Критерий достаточного освоения
Комбинационная техника	2–3 комбинации + вариативное продолжение	техника контролируема, продолжение соответствует сигналу/ситуации
Защита/контратака	условное парное задание	правильно решает большую часть заданных эпизодов без потери безопасности
Тактика	раунд/серия ситуаций с ограниченной задачей	сохраняет заданную тактическую линию и способен объяснить решение
СФП	специальный интервальный тест	качество последних отрезков остается приемлемым по установленным критериям
Инструкторская практика	объяснить знакомое упражнение/фрагмент разминки	задача понятна, ключевые признаки и безопасность названы
Судейская практика	анализ нескольких типовых эпизодов	верно применяет изученные правила в большинстве ситуаций
Теория	тест + ситуационная задача	достаточное понимание тем уровня

6.19. Планируемые результаты уровня 4 (16–17 лет)

• понимать взаимосвязь ОФП, СФП, техники, тактики, нагрузки и восстановления;

• демонстрировать устойчивый и вариативный технический арсенал в пределах изученного материала;

• выбирать и изменять комбинации в зависимости от ситуации;

• управлять дистанцией, темпом и пространством;

• применять тактический план и корректировать его;

• выполнять сложные снарядные и парные задания с контролем безопасности;

• поддерживать положительную динамику общей и специальной физической подготовленности;

• проводить под контролем фрагмент разминки и объяснять знакомое упражнение;

• анализировать типовой судейский эпизод;

• использовать официальные источники для проверки правил и антидопинговой информации;

• проявлять ответственное, этичное и самостоятельное поведение в пределах своей компетенции.

6.20. Контрольная карта уровня 4

Результат	**Контрольное задание**	**Критерий достаточного освоения**
Вариативная техника	серия технических ситуаций с меняющимся условием	адаптирует действие без существенной потери техники и контроля
Тактический план	учебный ситуационный раунд/задание	формулирует план, следует ему и корректирует по ситуации
Снарядная/парная работа	комплексный отрезок	сохраняет технику, дистанцию, ритм и безопасность
ОФП/СФП	комплекс утвержденных тестов	положительная/стабильная возрастно адекватная динамика
Инструкторская практика	фрагмент разминки + объяснение упражнения	логичная организация, понятное объяснение и корректная безопасность
Судейский анализ	набор учебных эпизодов	аргументированно применяет изученные правила
Теория	комплексный тест/ситуации	понимает ключевые темы и умеет пользоваться официальным источником

Личностные результаты (дополнительно):

- сформированность чувства патриотизма, гражданственности, гордости за Россию и ее спортивные достижения;
- осознание роли физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности и готовности к защите Отечества;
- уважение к государственной символике, историческому и культурному наследию России;
- понимание ценности честного спортивного соперничества как формы мирного состязания и уважения к противнику;

- готовность к участию в социально значимых мероприятиях патриотической направленности.

6.21. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные локальными актами и календарным учебным графиком Учреждения. Конкретная организационная форма — контрольное занятие, комплекс заданий, тестирование, зачет или сочетание форм — определяется утвержденными оценочными материалами.

• до начала аттестации обучающимся разъясняются содержание и критерии;

• практическая часть проводится после соответствующей разминки;

• не допускается включение ранее не изучавшегося технического действия;

• при возникновении небезопасной ситуации задание прекращается;

• результаты фиксируются в установленной Учреждением форме;

• при необходимости назначается повторная педагогическая проверка после дополнительного освоения материала.

Патриотическое воспитание оценивается через:

- участие в воспитательных мероприятиях (фиксируется в журнале учета воспитательной работы);
- выполнение творческих заданий (рефераты, презентации, сообщения по теме патриотического воспитания);
- педагогическое наблюдение за проявлениями патриотических качеств (ответственность, дисциплина, взаимопомощь, готовность к служению обществу).

6.22. Итоговая оценка освоения уровня

Итоговая оценка основывается на совокупности результатов, а не на одном тесте. Учитываются теория, безопасность, практические умения, физическая динамика, систематичность освоения материала и способность применять навыки в пределах возрастного уровня.

Невыполнение одного количественного физического показателя само по себе не должно автоматически означать неосвоение всей Программы, если остальные результаты достигнуты и отсутствует обязательное локальное требование об ином.

6.23. Педагогическое решение по итогам контроля

Результат оценки	**Педагогическое решение**
Устойчивое освоение	переход к предусмотренному программой усложнению
Достаточное освоение	продолжение по плану с точечной коррекцией
Базовое/нестабильное освоение	дополнительное повторение, упрощение или индивидуальное задание
Небезопасное выполнение	не усложнять; восстановить базовый навык и контроль
Выраженное ухудшение физического результата	проанализировать посещаемость, нагрузку и восстановление; при наличии оснований действовать в рамках медицинского допуска и компетенций

6.24. Учет посещаемости

Посещаемость является важным условием освоения программы, но не заменяет оценку образовательного результата. Порядок учета пропусков и допустимые основания для переноса или повторного прохождения аттестации устанавливаются локальными актами Учреждения.

Пропущенные часы не компенсируются механическим увеличением интенсивности. При длительном перерыве применяется постепенный возврат, предусмотренный разделом V.

6.25. Особые случаи проведения контроля

Если обучающийся временно ограничен в выполнении конкретного практического задания в соответствии с установленными медицинскими или организационными основаниями, форма контроля корректируется только в пределах, допускаемых локальными документами и без создания риска для здоровья.

Тренер-преподаватель не устанавливает медицинский диагноз и не отменяет медицинские ограничения по собственной оценке.

6.26. Документирование результатов

- дата и вид контроля;
- Ф.И.О. обучающегося / идентификатор группы в соответствии с документацией Учреждения;
- перечень выполненных заданий;
- измеряемый результат там, где он предусмотрен;
- качественная оценка технических и теоретических результатов;
- выявленные трудности и рекомендации;
- итоговое педагогическое решение.

6.27. Требования к оценочным материалам

Каждое оценочное средство должно содержать: название результата, возраст/уровень, цель, оборудование, условия проведения, точную процедуру, критерии зачета или шкалу, требования безопасности и форму фиксации.

Если используется количественный норматив, в приложении обязательно указываются источник или методическое основание, возрастно-половые условия применения и порядок интерпретации. Значения не должны переноситься из ФССП в общеразвивающую программу без правового и методического обоснования.

6.28. Матрица «содержание — результат — контроль»

Содержание	Планируемый результат	Форма контроля
ОФП	развитие основных физических качеств	стандартизированные возрастно адекватные упражнения + динамика
СФП	специальная координация, реакция, скорость и устойчивость	специальные задания с качественными и/или количественными критериями
Техника	контролируемое выполнение изученных действий	демонстрация, комбинация, работа в движении
Тактика	выбор решения в учебной ситуации	ситуационное задание / условная работа
Снарядная/парная работа	применение техники с дистанцией и контролем	технический отрезок по заданным условиям
Теория	понимание правил, безопасности и методических основ	опрос, тест, ситуационная задача
Инструкторско-судейская практика	объяснение, организация, анализ правил	мини-практика и разбор эпизода

6.29. Минимальные требования безопасности при контроле

• исправное и безопасное место проведения;

• разминка перед физическими и техническими заданиями;

• использование предусмотренной экипировки;

• отсутствие задачи максимального контакта как способа проверки техники;

• немедленное прекращение задания при боли, травме, головокружении, дезориентации или потере контроля;

• соответствие партнера и задания уровню обучающегося;

• проведение под непосредственным педагогическим контролем.

6.30. Антидопинговый компонент оценки

Антидопинговая грамотность оценивается через возрастно адекватные ситуации. Для младших: «что делать, если предлагают неизвестную таблетку или порошок?». Для подростков: риски лекарств и добавок. Для старших: необходимость проверки актуальной информации, ответственность и использование официальных антидопинговых ресурсов.

Оценка не требует заучивания полного Запрещенного списка; проверяется правильная модель поведения и понимание ответственности.

6.31. Критерии готовности к усложнению парной работы

Критерий	Признак готовности
Технический контроль	действие выполняется без неконтролируемого разгона и потери равновесия
Командная дисциплина	обучающийся немедленно реагирует на команду остановки
Дистанция	способен соблюдать заданную дистанцию
Эмоциональный контроль	не отвечает агрессией на ошибку партнера
Защитное поведение	знает изученные защитные действия и не отворачивается/не закрывает глаза систематически
Экипировка	умеет использовать предусмотренные защитные средства
Понимание задачи	не превращает условное упражнение в свободное соперничество

6.32. Критерии готовности к следующему образовательному уровню

Решение о переходе основывается на возрасте, сроке обучения, освоении базовых результатов, способности безопасно выполнять материал и организационных условиях комплектования групп.

Спортивный результат может учитываться как дополнительная характеристика, но не подменяет образовательные критерии. Переход между уровнями настоящей Программы не тождественен переводу между этапами спортивной подготовки.

6.33. Рекомендуемая форма итогового протокола

Поле	Содержание
Обучающийся	Ф.И.О.
Уровень / группа	1–4, возрастная группа
Период	учебный год / период освоения
Теория	уровень освоения / результат теста
ОФП	результаты и динамика
СФП	результаты и динамика
Техника	качественная оценка по критериям
Тактика	результат ситуационного задания
Безопасность и взаимодействие	оценка соблюдения правил
Инструкторско-судейский блок	для уровней 3–4
Итог	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение
Рекомендации	следующие образовательные задачи

6.34. Итоговая согласованность разделов I–VI

Связь	Проверка
Раздел I -> VI	цели и задачи получают измеримые образовательные результаты
Раздел II -> VI	возрастные особенности отражены в формах и сложности контроля
Раздел III -> VI	контрольные часы: 4 / 8 / 10 / 14 сохранены
Раздел IV -> VI	теоретические темы обеспечены соответствующими формами проверки
Раздел V -> VI	практические результаты получили контрольные задания и критерии
Раздел VI -> приложения	конкретные протоколы, тесты и оценочные листы оформлены приложениями к Программе

6.35. Итог раздела

Раздел VI завершает основную содержательную часть Программы и создает замкнутую систему педагогического проектирования: цели -> учебный план -> содержание -> планируемые результаты -> контроль -> корректирующее педагогическое решение.

Нормативные, информационные и методические материалы, календарно-планирующий блок и комплект рабочих приложений являются составной частью настоящей Программы.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Назначение раздела

Раздел объединяет нормативные ориентиры, информационные ресурсы и методические положения, необходимые для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «кикбоксинг». Нормативная база применяется с учетом юридической природы настоящей Программы: требования, относящиеся исключительно к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, не переносятся автоматически в общеразвивающую программу.

7.2. Нормативные ориентиры

Группа документов	Назначение при реализации Программы
Федеральное законодательство об образовании	общие требования к дополнительному образованию, правам участников образовательных отношений и организации образовательной деятельности
Законодательство о физической культуре и спорте	понятийная и отраслевая основа деятельности в области физической культуры и спорта
Порядок организации дополнительной образовательной деятельности	организационная основа реализации дополнительной общеразвивающей программы
Санитарные требования	условия организации занятий, режима, помещений и безопасности в применимой части
Правила вида спорта «кикбоксинг»	актуальные требования к разрешенным/запрещенным действиям, дисциплинам и соревновательной терминологии
Действующий ФССП по кикбоксингу	спортивно-методический ориентир при построении содержания; не используется как автоматическая обязательная часовая модель настоящей программы
Антидопинговые документы и официальные ресурсы	формирование актуальной антидопинговой грамотности
Локальные акты Учреждения	прием, режим занятий, контроль, аттестация, безопасность, ведение документации и иные организационные процедуры
Методические рекомендации Минпросвещения России 2026 года	Письмо Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 — методический ориентир обновления содержания дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и разграничения их с программами спортивной подготовки.

7.3. Правило актуализации нормативной базы

Перед утверждением Программы и далее при ее пересмотре ответственный работник проверяет действительность реквизитов нормативных документов. Изменяемые нормы, правила вида спорта и антидопинговые перечни не должны воспроизводиться в локальном документе таким образом, чтобы устаревшая редакция продолжала восприниматься как действующая.

7.4. Методические материалы для тренера-преподавателя

Рабочий комплект тренера-преподавателя включает настоящую Программу, календарный учебный график, рабочий тематический план соответствующего уровня, оценочные материалы, журнал учета, инструкции по безопасности, план воспитательной работы и иные локально установленные формы.

7.5. Методические правила реализации

Правило	Практическое применение
От простого к сложному	новая техника вводится после освоения необходимых исходных действий
От контроля к вариативности	сначала стандартные условия, затем движение, сигнал, снаряд и условное противодействие
Безопасность раньше интенсивности	при утрате контроля интенсивность уменьшается независимо от возраста
Одна ведущая задача учета	один академический час не дублируется одновременно в нескольких разделах
Возрастная адекватность	объем объяснения, контактность, силовая и специальная нагрузка соответствуют уровню
Обратная связь по действию	исправляется конкретная ошибка, а не оценивается личность обучающегося
Актуальность правил	нормативно изменяемые детали сверяются с действующей редакцией официального источника

7.6. Информационные ресурсы

Для нормативной и антидопинговой информации используются официальные государственные, спортивные и антидопинговые ресурсы. Учебно-методическая литература применяется после оценки актуальности, авторства и соответствия возрасту обучающихся. Видео и цифровые материалы рассматриваются как вспомогательные средства и не заменяют педагогического контроля.

7.7. Материально-техническое обеспечение

Категория	Примерный состав
Помещение	спортивный зал/площадка, соответствующие применимым требованиям безопасности
Базовый инвентарь	скакалки, конусы, координационный инвентарь, маты при необходимости
Специальный инвентарь	мешки, лапы, макивары и иные средства, предусмотренные методикой
Защитная экипировка	средства защиты, необходимые для конкретного вида учебной работы и предусмотренные правилами/методикой
Информационное обеспечение	правила вида спорта, методические материалы, наглядные пособия, оценочные формы
Средства контроля	секундомер и иной простой измерительный инвентарь при использовании соответствующих тестов

7.8. Кадровое и организационное обеспечение

Реализацию Программы осуществляют работники, допущенные к соответствующей педагогической деятельности в установленном порядке. Распределение ответственности, медицинские допуски при их необходимости, порядок действий при несчастном случае и иные организационные вопросы определяются законодательством и локальными актами Учреждения.

7.9. Методическое сопровождение контроля

Контрольные задания должны быть воспроизводимыми: одинаковое название теста предполагает одинаковую процедуру, оборудование, условия фиксации и единицы измерения. Если Учреждение вводит количественные нормативные значения, они утверждаются как часть оценочных материалов после отдельного методического обоснования.

7.10. Разграничение общеразвивающей программы и спортивной подготовки

Настоящая Программа не устанавливает этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства; не закрепляет обязательное выполнение нормативов ФССП как условие освоения образовательного уровня; не делает участие в спортивных соревнованиях

обязательным универсальным результатом. ОФП, СФП, технические и тактические упражнения используются как педагогические средства физического воспитания, развития и знакомства с видом спорта. При выборе обучающимся траектории спортивной подготовки прием на соответствующую дополнительную образовательную программу осуществляется отдельно.

7.11. Итог раздела

Раздел VII обеспечивает нормативную и методическую опору для приложений, в которых основная модель Программы переводится в рабочие календарные, тематические, воспитательные и контрольные документы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

Показатель	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4
Возрастной ориентир	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
Продолжительность учебного года	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
Недельная нагрузка	3 акад. ч	6 акад. ч	9 акад. ч	12 акад. ч
Годовой объем	138 акад. ч	276 акад. ч	414 акад. ч	552 акад. ч
Продолжительность академического часа	45 минут	45 минут	45 минут	45 минут
Перерыв после академического часа	15 минут; в учебные часы не входит	15 минут; в учебные часы не входит	15 минут; в учебные часы не входит	15 минут; в учебные часы не входит

Конкретные даты начала и окончания учебного года, каникул и нерабочих праздничных дней устанавливаются ежегодным календарным учебным графиком Учреждения без изменения утвержденной 46-недельной модели либо с оформлением необходимых изменений в Программу.

Приложение 2. Сводный тематический план

Раздел	Ур.1	Ур.2	Ур.3	Ур.4
Теория	6	10	14	18
ОФП	50	82	104	120
СФП	18	48	82	116
Техническая подготовка	50	104	150	190
Тактика	4	10	24	40
Снарядная/парная подготовка	4	10	20	34
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	0	4	12
ИТОГО	138	276	414	552

Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель учебного года

Период	Ориентировочная функция	Содержание
I. Вводно-адаптационный	вход в учебный цикл	диагностика, безопасность, ОФП, повторение/освоение базовой техники
II. Базово-развивающий	формирование основы	ОФП, СФП, системное освоение технического материала
III. Специально-развивающий	углубление	техника, тактика, снарядные и условно-парные задания
IV. Контрольно-закрепляющий	закрепление и оценка	повторение, комплексные задания, аттестация, анализ динамики

Рабочее распределение часов по неделям составляет тренер-преподаватель на основе утвержденного годового плана. Итог по каждому виду подготовки должен совпадать с приложением 2.

Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы

Направление	Пример мероприятия	Периодичность/этап
Спортивная этика	беседа и разбор ситуаций «уважение к партнеру и сопернику»	в течение года
Безопасность	повторный инструктаж перед усложнением парной/снарядной работы	по необходимости и плану
Антидопинг	возрастно адекватное занятие о честном спорте, лекарствах и добавках	не менее одного тематического блока в год
ЗОЖ	режим, сон, восстановление, гигиена, питьевой режим	в течение года
Профилактика агрессии	разбор границ применения спортивных навыков вне занятия	в течение года
Командная культура	совместные задания, ответственность за инвентарь и порядок	систематически
Информационная грамотность	как проверять советы о тренировках и добавках	уровни 3–4

Приложение 5. Карта входной педагогической диагностики

Блок	Что фиксируется
Организационная готовность	понимание инструкций, дисциплина, способность работать в группе
Безопасность	реакция на команду остановки, соблюдение дистанции
Координация	качество простого координационного задания
ОФП	результаты выбранных возрастно адекватных упражнений
Технический опыт	при наличии — выполнение ранее знакомых базовых действий без требования обязательного опыта
Самочувствие/ограничения	только в объеме документации и информации, законно доступной тренеру-преподавателю
Педагогическое решение	стартовая сложность и необходимые ограничения/акценты

Приложение 6. Универсальный лист оценки технического действия

Критерий	Высокий	Достаточный	Базовый	Требует освоения
Исходное положение	устойчиво и самостоятельно	основные признаки сохранены	нужна подсказка	неустойчиво/небезопасно
Координация	согласованно и вариативно	основная структура верна	нестабильно	структура нарушена
Баланс	устойчиво	единичные отклонения	частые отклонения	выраженная потеря
Дистанция	точно регулируется	в основном верна	нужна коррекция	не контролируется
Контроль действия	полный	достаточный	нестабильный	небезопасный
Возврат/завершение	готов к продолжению	основное положение восстановлено	запаздывает	не восстанавливает

Приложение 7. Лист оценки теоретической подготовленности

Модуль	Уровни 1–2	Уровни 3–4
Безопасность	выбрать правильное действие	объяснить решение и риск
Терминология	назвать/узнать понятие	объяснить назначение и применение
Правила	простая ситуация	анализ учебного эпизода
Тренировочные основы	назначение разминки/отдыха	нагрузка, утомление, восстановление
Антидопинг	не принимать неизвестное	ответственность, лекарства/добавки, официальный источник
Этика	правильное поведение	аргументированный анализ ситуации

Приложение 8. Протокол промежуточной/итоговой аттестации

Поле	Заполнение
Ф.И.О. обучающегося	_____
Группа / уровень	_____
Дата	_____
Теория	_____
ОФП	_____

Поле	Заполнение
СФП	_____
Техническая подготовка	_____
Тактическая подготовка	_____
Безопасность и взаимодействие	_____
Инструкторско-судейский блок (3–4)	_____
Итоговое решение	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение
Рекомендации	_____
Тренер-преподаватель	_____

Приложение 9. Требования безопасности при практических занятиях

• До начала занятия проверяются состояние места проведения, доступного оборудования и необходимой экипировки.

• Обучающийся приступает к сложной технической, снарядной или парной работе только после соответствующей разминки и объяснения задания.

• Контактность и сопротивление увеличиваются постепенно; задача максимального контакта не используется как критерий освоения техники.

• При боли, травме, головокружении, дезориентации, резком ухудшении самочувствия или потере контроля упражнение прекращается.

• Команда тренера-преподавателя об остановке выполняется немедленно.

• Партнеры и задания подбираются с учетом возраста, размеров, подготовленности, контроля и конкретной образовательной задачи.

• Неисправный инвентарь и защитные средства до устранения неисправности не используются.

• Обучающиеся не изменяют самостоятельно крепления и оборудование, требующие специальной компетенции.

Приложение 10. Форма индивидуальной карты динамики

Показатель	Старт	Промежуточно	Итог	Комментарий
ОФП				
СФП				
Техника				
Тактика				
Теория				
Безопасность/дисциплина				
Посещаемость				
Основная зона прогресса				
Следующая образовательная задача				

Приложение 11. Методическая карта занятия

Элемент	Содержание для заполнения
Дата / группа / уровень	_____
Тема	_____
Цель занятия	_____
Основные задачи	_____
Оборудование	_____
Организационный блок	готовность, тема, безопасность
Подготовительная часть	разминка, мобильность, координация, подводящие упражнения

Элемент	Содержание для заполнения
Основная часть 1	ведущий физический/технический материал
Основная часть 2	закрепление: снаряд / пара / тактика / комплекс
Заключительная часть	снижение интенсивности, итоги, обратная связь
Текущий контроль	что наблюдается и по каким критериям
Коррекция	изменения по результатам занятия

Приложение 12. Матрица соответствия основных элементов Программы

Цель/компонент	Учебный план	Содержание	Результат	Контроль
Физическое развитие	ОФП/СФП	раздел V	6.13–6.20	ОФП/СФП тесты и динамика
Техническая грамотность	техническая подготовка	5.14–5.18	результаты уровней	лист тех. оценки
Тактическое мышление	тактика	5.19, 5.28	результаты уровней	ситуационные задания
Безопасность	интегрировано + теория	IV–V	результаты уровней	наблюдение и ситуации
Теоретическая грамотность	теория	раздел IV	6.13–6.20	опрос/тест/ситуации
Этика и антидопинг	воспитательный/теоретический блок	IV, приложение 4	результаты уровней	ситуационные задания
Инструкторско-судейские навыки	4/12 ч на уровнях 3–4	5.30	6.17–6.20	мини-практика и анализ