



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

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 7
от «20» апреля 2026 г.



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

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

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

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 660

С учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 146.

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общие положения
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- III. Система контроля
- IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план
 - Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы
 - Приложение № 3. План антидопинговых мероприятий
 - Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики
 - Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий
 - Приложение № 6. Учебно-тематический план
 - Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы
 - Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря
 - Приложение № 9. Обеспечение спортивной экипировкой
 - Приложение № 10. Форма индивидуального учебно-тренировочного плана
 - Приложение № 11. Форма протокола контрольных и контрольно-переводных испытаний

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Назначение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее — Программа) предназначена для организации и осуществления образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» (далее — Организация).

Программа разработана с учётом совокупности минимальных требований, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 660, зарегистрированным Минюстом России 22.09.2025 № 83597, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 146.

1.1. Нормативно-правовая основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — в действующей редакции;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — в действующей редакции;

- приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 660;
- приказ Минспорта России от 26.02.2026 № 146;
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 — в действующей редакции;
- приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 — в действующей редакции;
- 7. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённое приказом Минспорта России от 03.03.2025 № 173 (в редакции приказа Минспорта России от 09.07.2025 № 510), а также действующие нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «киокусинкай»;

- Правила вида спорта «киокусинкай», утверждённые приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 425, с учётом действующих изменений;

- действующие общероссийские антидопинговые правила и Запрещённый список соответствующего года;

- до 31.08.2026 включительно — приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н в действующей редакции; с 01.09.2026 — приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н;

- действующие санитарные правила и иные обязательные требования.

В случае изменения законодательства Российской Федерации, ФССП, правил вида спорта, ЕВСК и иных обязательных нормативных требований положения Программы применяются в части, не противоречащей нормативным правовым актам большей юридической силы, до внесения соответствующих изменений в Программу.

2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов по виду спорта «киокусинкай» в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортивного резерва.

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
- развитие общей и специальной физической подготовленности
- освоение и совершенствование техники и тактики кьокусинкай
- развитие психологической устойчивости и навыков самоконтроля
- формирование спортивной дисциплины, ответственности и культуры безопасного поведения

- формирование антидопинговой культуры
- освоение инструкторских и судейских компетенций в объёме этапа подготовки
- участие в официальных соревнованиях и достижение соответствующей спортивной квалификации

3. Принципы реализации Программы

- непрерывность и преемственность
- этапность и постепенность
- индивидуализация и вариативность
- единство общей и специальной подготовки
- единство обучения, воспитания и спортивной подготовки
- здоровьесбережение и безопасность
- объективный педагогический контроль
- соблюдение принципов честного спорта

4. Этапы спортивной подготовки

- этап начальной подготовки (НП)
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Количественные параметры этапов, возрастные границы и наполняемость устанавливаются разделом II настоящей Программы.

5. Организация реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется круглогодично в соответствии с утверждённым годовым учебно-тренировочным планом. Формы работы включают учебно-тренировочные занятия и мероприятия, соревнования, контроль, теоретическую, психологическую, инструкторскую и судейскую практику, воспитательную, антидопинговую, медицинскую и восстановительную работу.

6. Планируемые результаты

Реализация Программы должна обеспечить последовательное формирование общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, опыта соревновательной деятельности, антидопинговой грамотности и способности выполнять требования соответствующего этапа спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость

7.1. Спортивная дисциплина «ката»

Этап	Срок	Минимальный возраст	Наполняемость
НП	3 года	7 лет	12 чел.
УТЭ	4–5 лет	10 лет	8 чел.
ССМ	не ограничивается	14 лет	2 чел.
ВСМ	не ограничивается	16 лет	1 чел.

7.2. Спортивная дисциплина «весовая категория»

Этап	Срок	Минимальный возраст	Наполняемость
НП	1–3 года	10 лет	12 чел.
УТЭ	3–5 лет	11 лет	8 чел.
ССМ	не ограничивается	14 лет	2 чел.
ВСМ	не ограничивается	16 лет	1 чел.

Установленного возраста обучающийся должен достичь в календарный год зачисления на соответствующий этап.

8. Объём Программы

Этап	Период	Часов в неделю	Часов в год
НП	до года	4,5–6	234–312
НП	свыше года	6–8	312–416
УТЭ	до 3 лет	8–14	416–728
УТЭ	свыше 3 лет	10–18	520–936
ССМ	весь период	12–24	624–1248
ВСМ	весь период	16–32	832–1664

9. Виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования
- контрольные мероприятия
- теоретическая и самостоятельная подготовка
- инструкторская и судейская практика
- воспитательные и антидопинговые мероприятия
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

10. Учебно-тренировочные мероприятия

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Подготовка к международным соревнованиям	—	—	21 сутки	21 сутки
Подготовка к чемпионатам, кубкам и первенствам России	—	14	18	21
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18	18
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	14	14	14
УТМ по ОФП и/или СФП	—	14	18	18

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Восстановительные мероприятия	—	—	до 10	до 10
Комплексное медицинское обследование	—	—	до 3 суток, не более 2 раз в год	до 3 суток, не более 2 раз в год
УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2 раз в год	—	—	—
Просмотровые УТМ	—	до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток

11. Объём соревновательной деятельности

11.1. «Ката»

Вид	НП до года	НП свыше	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	—	—	—	1	1	1
Основные	—	1	1	1	2	2

11.2. «Весовая категория»

Вид	НП до года	НП свыше	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	—	—	—	1	1	1
Основные	1	1	1	1	2	2

12. Годовой учебно-тренировочный план

Нормативные соотношения видов подготовки приведены ниже; рабочая форма годового учебно-тренировочного плана и порядок её расчёта приведены в приложении № 1 к настоящей Программе.

12.1. «Ката»

Вид подготовки	НП до года	НП свыше	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
ОФП	30–40%	25–30%	20–25%	10–15%	10–13%	10–13%
СФП	15–22%	18–24%	20–27%	20–25%	20–23%	20–23%
Соревнования	—	1–2%	4–10%	6–12%	7–14%	8–16%
Техническая	34–41%	36–43%	38–43%	40–45%	40–45%	40–45%
Тактическая, теоретическая, психологическая	1–3%	1–3%	5–10%	6–15%	6–15%	3–15%
Инструкторская и судейская практика	—	1–2%	1–3%	1–4%	2–4%	2–4%
Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	1–3%	1–3%	2–4%	2–4%	4–6%	5–10%

12.2. «Весовая категория»

Вид подготовки	НП до года	НП свыше	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
ОФП	48–54%	45–50%	30–35%	20–25%	15–20%	10–15%
СФП	20–26%	22–28%	24–29%	26–28%	28–30%	30–32%
Соревнования	1–2%	1–2%	5–10%	6–12%	7–14%	8–16%
Техническая	18–23%	20–25%	22–27%	22–25%	20–25%	15–20%
Тактическая, теоретическая, психологическая	1–4%	1–3%	6–15%	10–20%	15–25%	20–30%
Инструкторская и судейская практика	—	1–2%	1–3%	1–4%	2–4%	2–4%
Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	1–3%	1–3%	2–4%	2–4%	3–6%	5–10%

При выборе конкретных долей сумма должна составлять 100%. После перевода процентов в часы итоговая сумма часов должна точно соответствовать годовому объёму соответствующей группы.

13. Календарный план воспитательной работы

Полный календарный план воспитательной работы приведён в приложении № 2 к настоящей Программе.

14. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Полный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведён в приложении № 3 к настоящей Программе.

15. План инструкторской и судейской практики

Полный план инструкторской и судейской практики приведён в приложении № 4 к настоящей Программе.

16. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Полный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведён в приложении № 5 к настоящей Программе.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

17. Оценка результатов освоения Программы

Оценка осуществляется посредством текущего педагогического контроля, промежуточной аттестации, контрольных и контрольно-переводных испытаний, оценки ОФП и СФП, технической и тактической подготовленности, теоретических знаний, результатов соревнований и выполнения требований спортивной квалификации.

18. Требования к результатам прохождения Программы

18.1. НП

Формирование интереса к занятиям, базовой двигательной культуры, техники и безопасности; ежегодное выполнение контрольных нормативов.

18.2. УТЭ

Повышение физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, участие в соревнованиях, выполнение разрядных требований.

18.3. ССМ

Индивидуализация подготовки, выполнение индивидуального плана, систематические соревнования; уровень квалификации КМС.

18.4. ВСМ

Совершенствование индивидуальной системы подготовки, стабильные результаты; уровень квалификации МС России.

19. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

19.1. НП — «ката»

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Бег 30 м	с	≤ 9,6	≤ 10,1	≤ 7,1	≤ 7,3
Отжимания	раз	≥ 7	≥ 4	≥ 10	≥ 5
Смешанное передвижение 1000 м	мин,с	—	—	≤ 7.21	≤ 7.45
Наклон вперёд	см	≥ +1	≥ +3	≥ +3	≥ +5
Прыжок в длину с места	см	≥ 85	≥ 77	≥ 95	≥ 87

19.2. НП — «весовая категория»

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Бег 30 м	с	≤ 6,3	≤ 6,5	≤ 5,9	≤ 6,1
Бег 1000 м	мин,с	≤ 6.20	≤ 6.40	≤ 5.41	≤ 6.12
Отжимания	раз	≥ 10	≥ 5	≥ 13	≥ 7
Наклон вперёд	см	≥ +2	≥ +3	≥ +3	≥ +5
Челночный бег 3×10 м	с	≤ 9,7	≤ 10,1	≤ 9,2	≤ 9,4
Прыжок в длину с места	см	≤ 128	≤ 118	≤ 142	≤ 132

19.3. СФП НП — общий блок

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 2	—	≥ 3	—
Подтягивание на низкой перекладине	раз	—	≥ 4	—	≥ 9
Поднимание туловища за 30 с	раз	≥ 10	≥ 9	≥ 16	≥ 14

19.4. УТЭ

Блок	Упражнение	Ед.	Юноши	Девушки
ОФП	Бег 30 м	с	≤ 5,9	≤ 6,1
ОФП	Бег 1000 м	мин,с	≤ 5.41	≤ 6.12
ОФП	Отжимания	раз	≥ 13	≥ 7
ОФП	Наклон вперёд	см	≥ +4	≥ +5
ОФП	Челночный бег 3×10 м	с	≤ 9,2	≤ 9,4
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 142	≥ 132
СФП	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 5	—
СФП	Подтягивание на низкой перекладине	раз	—	≥ 7

Квалификация: до трёх лет — III–I юношеские спортивные разряды; свыше трёх лет — III–I спортивные разряды.

19.5. ССМ

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 30 м	с	≤ 4,6	≤ 4,9
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	≤ 8.00	≤ 9.55
ОФП	Отжимания	раз	≥ 37	≥ 16
ОФП	Наклон вперёд	см	≥ +11	≥ +15
ОФП	Челночный бег 3×10 м	с	≤ 7,1	≤ 7,9
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 218	≥ 183
ОФП	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 50	≥ 44
СФП	Подтягивание высокая перекладина	раз	≥ 10	—
СФП	Подтягивание низкая перекладина	раз	—	≥ 10

Квалификация: кандидат в мастера спорта.

19.6. ВСМ

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 60 м	с	≤ 7,9	≤ 9,2
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	—	≤ 9.45
ОФП	Бег 3000 м	мин,с	≤ 12.20	—
ОФП	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
ОФП	Наклон вперёд	см	≥ +13	≥ +16
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 235	≥ 188
ОФП	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
ОФП	Кросс 3 км	мин,с	—	≤ 16.05
ОФП	Кросс 5 км	мин,с	≤ 23.00	—
СФП	Подтягивание высокая перекладина	раз	≥ 12	—
СФП	Подтягивание низкая перекладина	раз	—	≥ 12

Квалификация: мастер спорта России.

20. Порядок проведения контрольных мероприятий

Контроль проводится по утверждённому графику. Условия тестирования стандартизируются. Результаты оформляются протоколом. Решение о переводе принимается с учётом нормативов ОФП/СФП, квалификационных требований, освоения программного материала, результатов аттестации, соревнований и отсутствия медицинских противопоказаний.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

21. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

21.1. Цель и назначение

Рабочая программа определяет последовательность ОФП, СФП, технической, тактической, теоретической, психологической и соревновательной подготовки, а также подготовки по ката и весовой категории.

21.2. Методические принципы

Применяются последовательность от простого к сложному, постепенность, индивидуализация, вариативность, связь физической и технической подготовки, приоритет безопасности и систематический контроль.

21.3. Годичный цикл

Используются втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и переходный периоды.

21.4. Структура занятия

Организационная, подготовительная, основная и заключительная части; сложный новый материал изучается до выраженного утомления.

21.5. Общая физическая подготовка

Бег, прыжки, игровые упражнения, гимнастика, акробатика, упражнения с собственным весом, медболами и дозированными отягощениями.

21.6. Специальная физическая подготовка

Бой с тенью, работа на мешках, лапах и макиварах, специальные интервалы, упражнения на реакцию, чувство дистанции и специальную выносливость.

21.7. Стойки

Формируются устойчивость, правильное положение стоп, коленей, таза, корпуса, рук, головы и управляемый перенос веса.

21.8. Передвижения

Вперёд, назад, в стороны, диагонали, повороты, изменение дистанции, выполнение техники после перемещения.

21.9. Удары руками

Траектория, стойка, перемещение, соединение ударов, применение с партнёром и в соревновательной ситуации в пределах правил.

21.10. Удары ногами

Опорная нога, положение таза, траектория, контроль конечной фазы, возврат и восстановление стойки.

21.11. Защитные действия

Освоение блоков без партнёра, при медленной атаке, защита с возвратом, контрударом и изменением дистанции.

21.12. Комбинационная подготовка

Связки рука–рука, рука–нога, нога–нога, нога–рука; далее серии и ситуационные комбинации.

21.13. Боевые дистанции

Для весовой категории формируются навыки дальней, средней и ближней дистанций в объёме действующих правил.

21.14. Работа на снарядах

Мешок — техника и специальная выносливость; лапы — точность и реакция; макивара — техника; бой с тенью — координация и тактика.

21.15. Спортивная дисциплина «ката»

Последовательность, стойки, переходы, техника, ритм, пространственная схема, концентрация и воспроизводимость.

21.16. Спортивная дисциплина «весовая категория»

Боевая стойка, дистанция, атака, защита, контратака, комбинации, управление темпом и специальная работоспособность.

21.17. Партнёрская работа

Без партнёра → партнёр без противодействия → заданное действие → условный бой → бой по заданию → учебный бой → спарринг.

21.18. Тактическая подготовка

Разведка, подготовка атаки, выбор момента, контратака, управление дистанцией и темпом, изменение плана.

21.19. НП 1-й год

Адаптация, двигательная база, дисциплина, безопасность, базовые стойки, простейшие удары и защиты, начальные ката.

21.20. НП 2-й год

Устойчивость стоек, техника в движении, двухэлементные связки, базовые защиты, расширение ката.

21.21. НП 3-й год

Стабильность базовой техники, комбинации, защита и контратака, СФП, ката и первоначальная тактическая самостоятельность.

21.22. УТЭ до трёх лет

Формирование устойчивой технико-тактической системы, увеличение СФП, комбинаций, тактики и соревновательного опыта.

21.23. УТЭ свыше трёх лет

Углублённая специализация, индивидуальная техника, осознанное управление дистанцией, контратака, соревновательная устойчивость.

21.24. ССМ

Индивидуальная модель, ведущие действия, целевая СФП, стабильность ката, анализ соперников и восстановление.

21.25. ВСМ

Подготовка к главным стартам, индивидуальная соревновательная модель, управление формой и восстановлением.

21.26. Психологическая подготовка

От дисциплины и интереса на НП к самоконтролю, стрессоустойчивости, управлению предстартовым состоянием и стабильной реализации на главных стартах.

21.27. Теоретическая подготовка

История киокусинкай, правила, безопасность, гигиена, основы анатомии и тренировки, восстановление, антидопинг, судейство и анализ соревнований.

21.28. Инструкторская и судейская практика

От терминологии и помощи в подготовке инвентаря к проведению фрагментов занятия, учебному судейству и наставничеству.

21.29. Восстановительные мероприятия

Рациональное чередование нагрузок, активное восстановление, режим, сон, а медицинские средства — только специалистами и по показаниям.

21.30. Педагогический контроль

Самочувствие, техника, ОФП/СФП, ката, спарринг, соревнования и восстановление используются для коррекции нагрузки.

21.31. Критерии технической подготовленности

Устойчивость, координация, точность, контроль, защищённость, ритм, тактическая целесообразность и воспроизводимость.

21.32. Конспект занятия

Группа, цель, задачи, разминка, основная часть, партнёрская работа, СФП, заключительная часть, индивидуальные задания и фактическое выполнение.

21.33. Требования безопасности

Подбор нагрузки, последовательное обучение, исправность оборудования, меддопуск, подбор партнёров и непосредственный контроль тренера-преподавателя.

Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Физическая культура и спорт	+	+	+	+
История киокусинкай	+	+	+	+
Безопасность	+	+	+	+
Гигиена и режим	+	+	+	+
Анатомия и физиология	озн.	+	+	+
Правила соревнований	озн.	+	+	+
ОФП	+	+	+	+
СФП	+	+	+	+
Стойки и передвижения	+	+	+	+
Ударная техника	+	+	+	+
Защиты	+	+	+	+
Комбинации	озн.	+	+	+
Ката	+	+	+	+
Тактика	озн.	+	+	+
Партнёрская работа	в допустимом объёме	+	+	+
Психология	озн.	+	+	+
Самоконтроль	+	+	+	+
Антидопинг	+	+	+	+
Инструкторская практика	—	+	+	+
Судейская практика	—	+	+	+
Анализ соревнований	—	озн.	+	+
Восстановление	озн.	+	+	+

21.34. Методика планирования нагрузки и управления учебно-тренировочным процессом

Планирование нагрузки осуществляется от задач этапа спортивной подготовки к задачам конкретного мезо- и микроцикла. Тренер-преподаватель определяет ведущую направленность занятия, объём и интенсивность работы, техническую сложность, интервалы отдыха и критерии прекращения упражнения. Увеличение нагрузки допускается только при сохранении качества техники, управляемости движений и адекватного восстановления.

Уровень планирования	Основной документ/решение	Контрольный вопрос
Год	годовой учебно-тренировочный план	Соответствует ли общий объём ФССП и выбранной дисциплине?
Период	план макро- и мезоциклов	Какие качества и технические задачи являются ведущими?
Неделя	микроцикл	Как чередуются развивающие, поддерживающие и восстановительные воздействия?
Занятие	конспект	Какой измеримый результат должен быть получен сегодня?

Уровень планирования	Основной документ/решение	Контрольный вопрос
Упражнение	дозировка и методические указания	Сохраняется ли качество выполнения при заданной нагрузке?

Для детей и обучающихся НП приоритетом является устойчивое освоение движений и положительное отношение к систематическим занятиям. На УТЭ возрастает доля специализированных средств. На ССМ и ВСМ нагрузка индивидуализируется с учётом календаря соревнований, ведущих технических действий, реакции на нагрузку и восстановления.

21.35. Типовая модель микроцикла

Микроцикл не является жёсткой федеральной нормой и применяется как локальная методическая модель. Количество занятий и их продолжительность определяются годовым планом и пределами ФССП.

День/занятие	НП	УТЭ	ССМ/ВСМ
1	ОФП + базовая техника	ОФП/СФП + техника	специальная работа + ведущая техника
2	координация + ката	техника + тактика/ката	тактика, индивидуальная техника
3	игровая/развивающая работа	СФП + партнёрская работа	соревновательное моделирование
4	техника + контроль	ката либо весовая категория	восстановительно-техническая работа
5	— / по годовому плану	контроль/соревновательная модель	специальная выносливость или контроль
6	—	по календарю	индивидуальная работа/соревнование
7	восстановление	восстановление	восстановление

Не допускается механическое следование шаблону при признаках неполного восстановления. После соревнований, интенсивной контактной работы или контрольных испытаний содержание последующих занятий корректируется.

21.36. Методика развития физических качеств

Физическая подготовка строится во взаимосвязи с технической. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации не должно приводить к закреплению нерациональной техники.

Качество	НП	УТЭ	ССМ/ВСМ	Основной контроль
Сила	собственный вес, гимнастика	собственный вес, медболы, дозированные отягощения	индивидуализированная силовая подготовка	техника движения, динамика тестов
Быстрота	реакции, эстафеты, короткие ускорения	скоростные серии и реакции	специальная скорость в соревновательных режимах	время/качество серии
Выносливость	игровая и циклическая работа	общая + специальная интервальная	специальная и соревновательная	сохранение темпа и техники
Координация	акробатика, равновесие, игры	сложные связки, смена условий	вариативные соревновательные задачи	точность и устойчивость
Гибкость/мобильность	мягкая динамическая работа	специальная мобильность	индивидуальная поддерживающая работа	амплитуда без боли

21.37. Методика технического обучения

При исправлении технической ошибки тренер-преподаватель сначала определяет её причину: непонимание задачи, недостаточную координацию, ограничение мобильности, недостаток силы, преждевременное повышение скорости либо утомление. Исправляется причина, а не только внешняя форма движения.

Этап обучения	Действия тренера-преподавателя	Критерий перехода
Ознакомление	краткое объяснение, показ, терминология	обучающийся понимает цель и направление движения
Разучивание	медленное выполнение, расчленение при необходимости	основная структура выполняется без грубой ошибки
Закрепление	серийные повторения в стабильных условиях	движение воспроизводится устойчиво
Вариативность	изменение стойки, дистанции, сигнала, темпа	техника сохраняется при изменении условий
Применение	партнёр, тактическое задание, соревновательная модель	действие выбирается своевременно и целесообразно

21.38. Методика подготовки по спортивной дисциплине «ката»

Подготовка по ката строится по принципу «точность структуры — устойчивость — ритм — соревновательная воспроизводимость». Разучивание нового комплекса не должно подменять совершенствование ранее освоенного материала.

Компонент	Методические средства	Типичные ошибки	Коррекция
Стойки	статические фиксации, переходы	нестабильная опора	уменьшение темпа, контроль стоп и таза
Направления	разметка, выполнение по частям	сбивка пространственной схемы	ориентиры, фрагментирование
Техника	медленное и стандартное выполнение	неточная траектория	изолированная отработка элемента
Ритм	счёт, смена темпа	равномерное механическое выполнение	выделение смысловых фрагментов
Концентрация	контрольные прогоны	потеря последовательности	короткие серии с полным вниманием
Стабильность	повторные исполнения после отдыха	разброс качества	видеоанализ и индивидуальная коррекция

На предсоревновательном этапе уменьшается объём разучивания нового материала и увеличивается доля целостных контрольных исполнений. Видео используется как средство обратной связи, но окончательная методическая оценка осуществляется тренером-преподавателем с учётом действующих правил.

21.39. Методика подготовки по группе дисциплин «весовая категория»

Подготовка строится вокруг способности технически и тактически решать соревновательную задачу при сохранении контроля, устойчивости и работоспособности. Контактная нагрузка повышается постепенно и не используется как замена техническому обучению.

Блок	Основные задачи	Пример средств
Дистанция	вход, выход, сохранение выгодного положения	передвижения, задания с ограниченной зоной
Атака	подготовка и своевременность	одиночные действия, серии, атака после сигнала
Защита	распознавание атаки и безопасный ответ	заданные атаки, защита + выход
Контратака	ответное/встречное действие	условные задания с ограниченным арсеналом
Темп	умение ускорять и снижать интенсивность	раунды с изменением темпа по сигналу
Тактика	выбор решения по поведению соперника	бой по заданию, ситуационные раунды
Спецвыносливость	сохранение качества при утомлении	интервальная работа на снарядах и в парах

21.40. Работа на мешках, лапах и макиварах

Снарядная работа применяется после освоения безопасной структуры действия. На мешке преимущественно развиваются серийность и специальная работоспособность; на лапах — точность, дистанция, реакция и тактическая связь; на макиваре — техническая структура и контролируемая передача усилия.

Средство	Начальный уровень	Развивающий уровень	Контроль качества
Мешок	одиночные действия	серии, интервалы, смена темпа	стойка, баланс, возврат
Лапы	заданное действие	реакция, комбинация, перемещение	точность, своевременность
Макивара	контролируемая техника	связки и перемещения	ударная поверхность, суставный контроль
Бой с тенью	базовая техника	тактическая визуализация	координация, непрерывность

При появлении боли в кистях, стопах, голенях, коленных, локтевых или иных суставах упражнение прекращается и оценивается причина. Увеличение мощности не является самостоятельным критерием прогресса.

21.41. Методика партнёрской работы и спарринга

Каждое партнёрское задание должно иметь конкретное ограничение: разрешённые действия, дистанцию, интенсивность, продолжительность и критерий успешного выполнения. Свободная форма работы вводится только после освоения управляемых заданий.

Уровень	Форма	Задача	Интенсивность
1	без противодействия	дистанция и траектория	низкая
2	заданная атака	распознавание и защита	низкая/умеренная
3	ограниченный выбор	принятие решения	умеренная
4	бой по заданию	тактическая задача	по заданию тренера
5	учебный бой	интеграция техники	контролируемая
6	спарринг	соревновательное моделирование	строго по задаче, возрасту и правилам

Спарринг прекращается при потере обучающимся способности безопасно защищаться, дезориентации, травме, выраженном ухудшении координации, повреждении защитной экипировки или нарушении установленного характера контакта.

21.42. Методика тактической подготовки

Тактическое обучение начинается не с «готовых схем боя», а с формирования способности наблюдать, распознавать ситуацию и выбирать технически доступное решение.

Тактическая задача	Учебное ограничение	Оцениваемый результат
Управление дистанцией	один атакует, второй сохраняет заданную дистанцию	положение и своевременность перемещения
Подготовка атаки	атака разрешена только после ложного действия	качество подготовки
Контратака	партнёр применяет ограниченный набор атак	правильность выбора ответа
Изменение темпа	смена темпа по сигналу	сохранение техники
Работа при преимуществе	задание на контроль пространства	рациональность действий
Изменение хода поединка	ограниченное время на активизацию	решительность без потери контроля

21.43. Методика психологической подготовки

Психологическая подготовка интегрируется в обычный учебно-тренировочный процесс. Основные средства: постановка достижимых задач, обучение самоконтролю, соревновательные модели, разбор ошибок без унижения обучающегося, дыхательные и концентрационные упражнения, формирование устойчивых предсоревновательных процедур.

Этап	Ведущая задача	Метод
НП	интерес, дисциплина, уверенность	понятные правила, положительная обратная связь
УТЭ	самоконтроль и соревновательная адаптация	моделирование, дневник, разбор

Этап	Ведущая задача	Метод
ССМ	управление предстартовым состоянием	индивидуальные ритуалы, визуализация, анализ
ВСМ	стабильность на главных стартах	индивидуальная психорегуляция и сценарии соревнований

21.44. Методика теоретической подготовки

Теоретическая подготовка проводится не только в форме отдельных бесед, но и непосредственно внутри практического занятия. Теоретический материал связывается с конкретной задачей: правила — с учебным боем, анатомия — с техникой движения, восстановление — с планированием нагрузки, антидопинговые требования — с безопасным использованием лекарственных средств.

Форма	Продолжительность/место	Пример
Краткий инструктаж	перед практической частью	правила безопасности
Мини-беседа	5–15 минут в составе занятия	дистанция, восстановление, режим
Разбор видео	после технической/соревновательной работы	ошибки и тактические решения
Самостоятельное изучение	по заданию	правила, антидопинг, история
Контроль знаний	по плану аттестации	тест, устный опрос, ситуационная задача

21.45. Медико-восстановительное сопровождение в методике тренировки

Тренер-преподаватель не назначает медицинские процедуры и лекарственные средства. Его зона ответственности — педагогическое управление нагрузкой, наблюдение за признаками утомления, организация разминки и заключительной части, планирование восстановительных занятий и своевременное направление к медицинскому работнику при необходимости.

Признак	Педагогическое действие
необычно низкая работоспособность	снизить интенсивность, уточнить самочувствие
стойкое ухудшение техники	увеличить отдых либо прекратить интенсивный блок
жалоба на боль	прекратить провоцирующее упражнение
после соревнований	предусмотреть восстановительный микроцикл
длительный спад результатов	анализ нагрузки, режима и медицинского статуса в пределах компетенции

21.46. Педагогический контроль и видеоанализ

Контроль должен отвечать на вопрос, что именно необходимо изменить в тренировочном процессе. Результаты тестов рассматриваются в динамике и не подменяют оценку техники, тактики, соревновательной деятельности и состояния обучающегося.

Объект	Инструмент	Периодичность
ОФП/СФП	контрольные испытания	по плану контроля
Техника	наблюдение, чек-лист, видео	систематически
Ката	экспертная оценка, видео	по этапным задачам
Тактика	разбор учебных и соревновательных ситуаций	после модельных и официальных стартов
Нагрузка	учёт объёма, интенсивности, самочувствия	каждый микроцикл
Соревнования	протокол, видео, статистика типичных действий	после соревнований

21.47. Типовые методические конспекты занятий

21.47.1. НП: базовая техника и координация

Цель: Освоение устойчивой стойки, передвижения и простого технического действия.

Организационная часть — контроль самочувствия и экипировки. Разминка — ходьба, лёгкий бег, суставная гимнастика, координационные задания. Основная часть: стойка и перенос веса; передвижение вперёд/назад; техническое действие без скорости; работа по ориентирам; простая игровая эстафета. Заключительная часть — спокойная ходьба, дыхательные упражнения, краткий опрос о правилах безопасности.

21.47.2. НП: ката

Цель: Формирование точной последовательности и устойчивых переходов.

Разминка с акцентом на мобильность и равновесие. Повторение стоек. Разучивание одного фрагмента ката по частям; соединение с ранее освоенным фрагментом; два-три целостных выполнения без требования максимальной скорости; индивидуальная коррекция. В конце — контрольное выполнение и самооценка обучающегося.

21.47.3. УТЭ: техника + тактика

Цель: Связать техническую комбинацию с изменением дистанции.

Разминка и специальная координация. Повторение комбинации без партнёра. Работа на лапах с перемещением. Партнёрская работа: заданная атака и выход с дистанции; затем ограниченный выбор из двух вариантов. Короткий бой по заданию. Заключительная часть — разбор решений и восстановительные упражнения.

21.47.4. УТЭ: специальная выносливость

Цель: Сохранение технического качества при повторной интервальной работе.

После полноценной разминки выполняются технические серии на мешке или лапах заданной продолжительности с контролируемыми интервалами отдыха. Критерий — сохранение стойки, точности и возврата после действия. При устойчивом разрушении техники интервал прекращается независимо от формально оставшегося времени.

21.47.5. ССМ/ВСМ: соревновательное моделирование

Цель: Отработка индивидуальной модели под конкретную соревновательную задачу.

Разминка индивидуализируется. Основная часть включает ведущие технические действия, несколько ситуационных раундов с различными типами поведения партнёра и ограниченный объём работы в соревновательном режиме. После каждого блока проводится короткая коррекция. Объём определяется задачей микроцикла и состоянием спортсмена.

21.48. Типовые комплексы ОФП и СФП

Комплекс	Содержание	Методическая задача
ОФП-1	беговые упражнения, приседания с собственным весом, отжимания, упражнения на корпус, координация	общая двигательная база
ОФП-2	скакалка, прыжковые упражнения, гимнастика, медбол, мобильность	скоростно-силовая и координационная база
СФП-1	бой с тенью, короткие серии на лапах, перемещения, реакция	скорость и координация
СФП-2	интервальная работа на мешке, комбинации, перемещения	специальная выносливость
СФП-ката	стойки, переходы, фрагменты ката, целостные исполнения	стабильность техники и ритма

Конкретная дозировка комплексов устанавливается тренером-преподавателем в пределах утверждённого объёма нагрузки с учётом возраста, этапа и текущего состояния обучающихся.

21.49. Методика анализа соревнований

Разбор соревнования проводится по принципу «факт — причина — решение». Не следует ограничиваться оценкой «выиграл/проиграл». Для ката анализируются стабильность последовательности, стойки, переходы, ритм и технические ошибки. Для весовой категории — дистанция, инициатива, эффективность ведущих действий, защита, контратака, темп и решения в ключевых эпизодах.

Этап анализа	Вопрос
Факт	Что произошло объективно?
Повторяемость	Это единичный эпизод или устойчивая закономерность?
Причина	Техническая, тактическая, физическая, психологическая или организационная?
Приоритет	Что сильнее всего влияет на результат?
Решение	Какое изменение в микроцикле/мезоцикле необходимо?
Проверка	По какому критерию поймём, что проблема исправлена?

21.50. Методика индивидуализации на ССМ и ВСМ

Индивидуальный план должен отражать не только объём часов, но и индивидуальные цели: ведущие технические действия, ограничивающие физические качества, модель ката или поединка, календарь основных стартов, контрольные точки и восстановительные периоды.

Раздел индивидуального плана	Содержание
Целевые соревнования	главные и контрольные старты
Технические приоритеты	2–4 ведущие задачи
Тактические приоритеты	типовые сценарии и соперники
Физические задачи	индивидуальные лимитирующие качества
Контроль	тесты, видео, соревновательные показатели
Восстановление	разгрузочные периоды и медицинские рекомендации

21.51. Методическая документация тренера-преподавателя

Для обеспечения воспроизводимости и контроля учебно-тренировочного процесса рекомендуется вести годовой план, рабочие планы периодов, конспекты занятий, журналы учёта, протоколы контрольных испытаний, индивидуальные планы на предусмотренных этапах и аналитические материалы по соревнованиям. Формы документов утверждаются Организацией.

Документ	Назначение
Годовой план	распределение объёма и основных видов подготовки
Рабочий план периода	последовательность задач мезоцикла
Микроцикл	чередование направленности занятий
Конспект	задачи, средства, дозировка, методические указания
Протокол контроля	фиксация результатов испытаний
Индивидуальный план	персонализация подготовки на соответствующих этапах
Соревновательный анализ	коррекция дальнейшей подготовки

21.52. Принципы формирования учебно-тематического плана

Учебно-тематический план конкретизирует годовой учебно-тренировочный план и не должен изменять установленное им соотношение видов подготовки. Темы распределяются по периодам года с учётом этапа, дисциплины и календаря соревнований.

Тематический блок	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Безопасность и самоконтроль	систематически	систематически	по мере актуализации	по мере актуализации
ОФП	ведущий объём	значимый	поддерживающий/целевой	индивидуальный
СФП	вводный/развивающий	значимый	высокоспециализированный	индивидуальный
Техника	базовая	расширенная	индивидуальная	соревновательно-индивидуальная
Тактика	ознакомление	системное освоение	углублённая	под конкретные старты
Ката	по дисциплине и уровню	углубление	соревновательная стабильность	индивидуальная модель
Теория/антидопинг	возрастно доступно	системно	углублённо	актуализация
Судейская практика	ознакомление	базовая	практическая	наставническая

21.53. Пример распределения методических акцентов по месяцам

Ниже приведена примерная локальная модель, которая ежегодно корректируется под календарь Организации и не заменяет расчётный годовой план.

Период	Основной акцент	Дополнительный акцент
Сентябрь	адаптация, ОФП, базовая техника	контроль исходного уровня
Октябрь	ОФП/СФП, техника	ката/дистанция
Ноябрь	техника и тактика	специальная выносливость
Декабрь	контроль, соревнования по календарю	коррекция
Январь	восстановление базы, ОФП	техническая детализация
Февраль	СФП, техника	тактика/ката
Март	специальная подготовка	модельные задания
Апрель	соревновательная реализация	поддержание качеств
Май	контроль и коррекция	теоретическая подготовка
Июнь	ОФП, вариативная техника	активное восстановление
Июль	по календарю: сборы/восстановление	индивидуальные задания
Август	подготовка к новому циклу	контроль готовности

21.54. Детализированный программный материал этапа начальной подготовки

Этап начальной подготовки рассматривается как фундамент многолетнего процесса. Главная методическая задача — сформировать устойчивую двигательную базу, безопасные привычки, интерес к занятиям и техническую грамотность. Объём специализированной работы увеличивается постепенно; результат раннего этапа оценивается не по мощности контакта, а по качеству движений, координации, дисциплине и способности выполнять задания под контролем.

21.54.1. Первый год НП

Ведущая направленность: адаптация, базовая координация, стойки, передвижения, простейшие технические действия. Материал осваивается от простого к сложному с обязательным сохранением технического контроля.

Блок	Содержание	Методическая установка
Подготовительная часть	общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, координация, перемещения	подготовить организм и актуализировать двигательные навыки
ОФП	беговые и игровые задания, упражнения с собственным весом, гимнастика	развивать общую двигательную базу
СФП	бой с тенью, специальные перемещения, дозированная работа на снарядах	связать физические качества с техникой
Техника	стойки, передвижения, удары, защиты, простые комбинации	добиваться правильной структуры без форсирования скорости
Ката	элементы и комплексы по уровню подготовленности	точность последовательности, направлений и ритма
Тактика	дистанция, сигнал, простейший выбор действия	формировать понимание ситуации
Теория	безопасность, гигиена, режим, правила поведения, антидопинговые основы	формировать осознанность
Контроль	наблюдение, технические задания, предусмотренные нормативы	фиксировать динамику и корректировать обучение

Критерием успешности периода является устойчивое выполнение изученного материала без грубых технических ошибок, понимание команд тренера-преподавателя, соблюдение требований безопасности и положительная динамика предусмотренных программой контрольных показателей.

21.54.2. Второй год НП

Ведущая направленность: стабилизация техники, соединение действий, расширение ката и безопасной партнёрской работы. Материал осваивается от простого к сложному с обязательным сохранением технического контроля.

Блок	Содержание	Методическая установка
Подготовительная часть	общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, координация, перемещения	подготовить организм и актуализировать двигательные навыки
ОФП	беговые и игровые задания, упражнения с собственным весом, гимнастика	развивать общую двигательную базу
СФП	бой с тенью, специальные перемещения, дозированная работа на снарядах	связать физические качества с техникой
Техника	стойки, передвижения, удары, защиты, простые комбинации	добиваться правильной структуры без форсирования скорости
Ката	элементы и комплексы по уровню подготовленности	точность последовательности, направлений и ритма
Тактика	дистанция, сигнал, простейший выбор действия	формировать понимание ситуации
Теория	безопасность, гигиена, режим, правила поведения, антидопинговые основы	формировать осознанность
Контроль	наблюдение, технические задания, предусмотренные нормативы	фиксировать динамику и корректировать обучение

Критерием успешности периода является устойчивое выполнение изученного материала без грубых технических ошибок, понимание команд тренера-преподавателя, соблюдение требований безопасности и положительная динамика предусмотренных программой контрольных показателей.

21.54.3. Третий год НП

Ведущая направленность: подготовка к требованиям УТЭ, вариативность, контрольные задания и самостоятельность в простых ситуациях. Материал осваивается от простого к сложному с обязательным сохранением технического контроля.

Блок	Содержание	Методическая установка
Подготовительная часть	общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, координация, перемещения	подготовить организм и актуализировать двигательные навыки
ОФП	беговые и игровые задания, упражнения с собственным весом, гимнастика	развивать общую двигательную базу
СФП	бой с тенью, специальные перемещения, дозированная работа на снарядах	связать физические качества с техникой
Техника	стойки, передвижения, удары, защиты, простые комбинации	добиваться правильной структуры без форсирования скорости
Ката	элементы и комплексы по уровню подготовленности	точность последовательности, направлений и ритма
Тактика	дистанция, сигнал, простейший выбор действия	формировать понимание ситуации
Теория	безопасность, гигиена, режим, правила поведения, антидопинговые основы	формировать осознанность
Контроль	наблюдение, технические задания, предусмотренные нормативы	фиксировать динамику и корректировать обучение

Критерием успешности периода является устойчивое выполнение изученного материала без грубых технических ошибок, понимание команд тренера-преподавателя, соблюдение требований безопасности и положительная динамика предусмотренных программой контрольных показателей.

21.55. Детализированный программный материал учебно-тренировочного этапа

На учебно-тренировочном этапе происходит переход от преимущественно базового обучения к системному совершенствованию техники, тактики и специальной работоспособности. Подготовка всё больше дифференцируется по спортивной дисциплине, однако общая физическая база сохраняется как необходимое условие устойчивого спортивного развития.

21.55.1. УТЭ до трёх лет

Приоритетны расширение технического арсенала, устойчивость действий в движении, развитие специальной выносливости, освоение тактических связей «атака–защита–контратака», углубление ката и постепенное включение соревновательных моделей.

Направление	До 3 лет	Свыше 3 лет
Техника	расширение арсенала и связок	отбор и стабилизация эффективного арсенала
Тактика	базовые сценарии и дистанция	вариативность, план поединка, перестройка
Ката	точность и устойчивость	соревновательная стабильность и детализация
СФП	развитие специальной работоспособности	индивидуализация специальных качеств
Соревнования	адаптация и приобретение опыта	целевая реализация и анализ
Психология	самоконтроль и дисциплина	предстартовая регуляция и устойчивость
Контроль	этапные тесты и техника	комплексный анализ тестов и соревнований

21.55.2. УТЭ свыше трёх лет

Приоритет смещается к индивидуальным особенностям спортсмена, стабильности ведущих действий, способности менять дистанцию и темп, анализировать типовые ситуации и сохранять качество техники при утомлении.

Направление	До 3 лет	Свыше 3 лет
Техника	расширение арсенала и связок	отбор и стабилизация эффективного арсенала
Тактика	базовые сценарии и дистанция	вариативность, план поединка, перестройка

Направление	До 3 лет	Свыше 3 лет
Ката	точность и устойчивость	соревновательная стабильность и детализация
СФП	развитие специальной работоспособности	индивидуализация специальных качеств
Соревнования	адаптация и приобретение опыта	целевая реализация и анализ
Психология	самоконтроль и дисциплина	предстартовая регуляция и устойчивость
Контроль	этапные тесты и техника	комплексный анализ тестов и соревнований

21.56. Методика подготовки на этапах ССМ и ВСМ

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подготовка строится вокруг индивидуальной соревновательной модели. Годовой объём не должен превращаться в самоцель: каждое средство связывается с конкретной задачей, контрольной точкой и календарём основных стартов.

Компонент	ССМ	ВСМ
Планирование	индивидуализация внутри группового процесса	преимущественно индивидуальная модель
Техника	стабилизация ведущих действий	точечная коррекция и максимальная надёжность
Тактика	несколько устойчивых сценариев	подготовка к конкретным соперникам/ситуациям
СФП	развитие лимитирующих качеств	поддержание и точечное развитие
Ката	соревновательная стабильность	пиковая готовность к главным стартам
Контроль	тесты + соревнования + видео	индивидуальные показатели эффективности
Восстановление	плановое	интегрировано в календарь и нагрузку

21.57. Банк методических упражнений по ОФП

Банк упражнений является вариативным методическим ресурсом. Тренер-преподаватель выбирает средства с учётом возраста, этапа, состояния обучающихся и материально-технических условий.

Группа средств	Примеры упражнений	Основная задача	Методическое ограничение
Локомоции	ходьба, бег, ускорения, изменение направления	выносливость, быстрота, координация	дозировать объём и интенсивность
Собственный вес	приседания, выпады, отжимания, подтягивания, упражнения корпуса	общая сила	не допускать технически некачественных повторений
Прыжковые	прыжки на месте, вперёд, через разметку	скоростно-силовые качества	контроль приземления
Метания	медбол вперёд, вверх, из различных положений	силовая координация	масса снаряда соответствует подготовленности
Гимнастика	перекладина, стенка, маты, простая акробатика	координация, сила, мобильность	страховка при необходимости
Игровые	эстафеты, реакционные игры, задания в парах	мотивация, реакция, ловкость	исключить опасные столкновения
Мобильность	динамические движения для тазобедренных, плечевых, голеностопных суставов	доступная амплитуда	без болезненного форсирования

21.58. Банк методических упражнений по СФП

Направление	Упражнения	Прогрессия
Передвижения	шаги, смена направления, вход/выход, работа по разметке	от заранее заданного маршрута к реакции на сигнал
Бой с тенью	одиночные действия, серии, защита, перемещение	от технической формы к тактической визуализации
Лапы	заданные удары, комбинации, ответ на сигнал	от фиксированной серии к выбору решения
Мешок	одиночные действия, серии, интервалы	от качества техники к специальной выносливости
Макивара	контролируемые одиночные действия и связки	от точности ударной поверхности к движению

Направление	Упражнения	Прогрессия
Партнёр	дистанция, заданная атака, защита, контратака	от отсутствия противодействия к ограниченному выбору
Ката	стойки, переходы, фрагменты, целостное выполнение	от точности к соревновательной воспроизводимости

21.59. Методика обучения стойкам, перемещениям и дистанции

Стойка рассматривается не как статическая поза, а как исходная организация тела для последующего действия. Обучающийся должен сохранять возможность перемещаться, атаковать, защищаться и восстанавливать положение без лишних перестроений.

Навык	Последовательность обучения	Критерий качества
Стойка	положение стоп → коленей → таза → корпуса → рук → взгляда	устойчивость без избыточного напряжения
Шаг вперёд/назад	медленно → по разметке → с техникой	сохранение стойки и дистанции
Боковое перемещение	без техники → с защитой/атакой	нет скрещивания и потери равновесия
Поворот	по команде → после действия	быстрое восстановление ориентации
Дистанция	ориентиры → партнёр без атаки → заданная атака	правильный момент входа/выхода

21.60. Методика обучения комбинациям

Комбинация считается освоенной не тогда, когда обучающийся механически воспроизводит последовательность, а когда отдельные действия соединены без лишних пауз и сохраняют технический смысл.

Уровень	Пример структуры	Задача
1	рука–рука	связать два действия без потери стойки
2	рука–нога	переносить усилие между разными звеньями
3	нога–рука	восстанавливать позицию после удара ногой
4	атака–защита	не оставаться статичным после атаки
5	защита–контратака	формировать причинно-следственную связь
6	финт–атака–выход	добавить тактическую подготовку
7	вариативная серия	выбирать продолжение по реакции партнёра

21.61. Методика контроля ката

Критерий	Что фиксируется	Способ коррекции
Последовательность	пропуски, перестановки, остановки	разделение на смысловые фрагменты
Стойки	ширина, направление, устойчивость	статические фиксации и переходы
Траектория	направление технического действия	медленное выполнение перед зеркалом/видео
Переходы	лишние движения, потеря центра	работа по разметке
Ритм	необоснованные паузы или спешка	счёт, смысловые акценты
Концентрация	потеря внимания в конце	короткие контрольные прогоны
Стабильность	разброс качества между попытками	серии с достаточным отдыхом

21.62. Методика контроля соревновательной деятельности в весовой категории

Показатель	Пример фиксации	Использование
Дистанция	число эпизодов с выгодным/невыгодным положением	коррекция перемещений
Инициатива	кто начинает результативные эпизоды	тактическая активность
Ведущие действия	частота и качество применения	отбор эффективного арсенала
Защита	повторяющиеся ошибки	индивидуальные защитные задания
Контратака	своевременность ответов	ситуационные упражнения
Темп	снижение качества по ходу работы	коррекция специальной выносливости
Дисциплина плана	выполнение поставленной задачи	психологическая и тактическая коррекция

21.63. Типовые микроциклы по направленности

Тип микроцикла	Основная цель	Характер содержания
Втягивающий	адаптация после перерыва	умеренная ОФП, техника, мобильность
Развивающий	повышение подготовленности	целевая ОФП/СФП, техника, тактика

Тип микроцикла	Основная цель	Характер содержания
Ударный	концентрированное развивающее воздействие	повышенная специфичность при достаточном восстановлении
Предсоревновательный	подведение к старту	соревновательная техника, моделирование, снижение лишнего объёма
Соревновательный	реализация готовности	поддерживающая работа, старт, восстановление
Восстановительный	снижение утомления	лёгкая аэробная работа, техника низкой интенсивности, мобильность

21.64. Примерные модели занятий различной направленности

21.64.1. Техническое занятие

Примерная последовательность: разминка; координационная подготовка; разучивание/коррекция техники; серийное закрепление; применение в простом задании; заключительная часть. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.64.2. Физическое занятие

Примерная последовательность: разминка; техническая активация; основной блок ОФП/СФП; короткий технический блок без выраженного утомления; восстановление. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.64.3. Ката

Примерная последовательность: разминка; стойки и переходы; проблемные фрагменты; целостные исполнения; видео/экспертная коррекция; восстановление. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.64.4. Тактическое занятие

Примерная последовательность: разминка; повтор ведущей техники; ситуационные упражнения; бой по заданию; разбор; заключительная часть. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.64.5. Контрольное занятие

Примерная последовательность: стандартизированная разминка; тест/контрольное задание; достаточный отдых; фиксация результата; техническая работа низкой интенсивности. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.64.6. Восстановительное

Примерная последовательность: лёгкая циклическая работа; мобильность; техника без высокой интенсивности; дыхательные упражнения; самоконтроль. Конкретная продолжительность частей определяется этапом, задачей занятия и установленной максимальной продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

21.65. Дополнительные типовые конспекты занятий

21.65.1. НП — ОФП и стойки

Цель: развитие общей координации и устойчивой базовой стойки.

Содержание: разминка с игровыми перемещениями; упражнения на равновесие; приседания и упражнения корпуса; постановка стойки; шаги по разметке; короткая эстафета; восстановление.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.2. НП — удары руками

Цель: освоение траектории и возврата.

Содержание: разминка плечевого пояса; стойка; имитация по счёту; одиночные действия по ориентиру; простая серия; бой с тенью; заключительная часть.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.3. НП — удары ногами

Цель: контролируемая траектория и равновесие.

Содержание: мобильность тазобедренных суставов; баланс; подводящие упражнения; медленные удары без мощности; работа по ориентиру; восстановление стойки.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.4. УТЭ — защита и контратака

Цель: связать защиту с ответным действием.

Содержание: разминка; повтор защиты без партнёра; заданная атака; защита + выход; защита + контратака; ограниченный выбор; разбор.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.5. УТЭ — дистанция

Цель: освоить вход и безопасный выход.

Содержание: работа ног; упражнения по разметке; партнёр сохраняет/изменяет дистанцию; атака только из заданной зоны; ситуационные раунды.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.6. УТЭ — ката

Цель: повысить стабильность целостного выполнения.

Содержание: разминка; стойки; проблемные переходы; фрагменты; два контрольных исполнения; видеоразбор; повтор после коррекции.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.7. УТЭ — лапы

Цель: точность и своевременность комбинации.

Содержание: разминка; техника без снаряда; заданная серия на лапах; серия после перемещения; реакция на сигнал; короткие интервалы.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.8. УТЭ — мешок

Цель: специальная выносливость при сохранении техники.

Содержание: разминка; одиночные действия; интервальные серии; контроль стойки и возврата; снижение интенсивности при ухудшении качества.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.9. ССМ — индивидуальная техника

Цель: стабилизировать ведущие действия.

Содержание: индивидуальная разминка; ведущая техника; лапы/макивара; партнёрские ситуации; контрольные раунды; видеоразбор.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.10. ССМ — предсоревновательное

Цель: реализовать тактический план без избыточного утомления.

Содержание: разминка; короткие скоростные серии; модельные задания; ограниченный объём соревновательной работы; восстановление.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.11. ВСМ — под конкретного соперника

Цель: отработать 2–3 ключевых сценария.

Содержание: индивидуальная активация; технические решения под модель соперника; партнёры с разными задачами; контрольные эпизоды; аналитический разбор.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.65.12. ВСМ — восстановительно-техническое

Цель: снизить утомление и сохранить чувство техники.

Содержание: лёгкая разминка; мобильность; бой с тенью; техника низкой интенсивности; дыхательная работа; короткий анализ самочувствия.

Методический контроль: качество техники имеет приоритет над количеством повторений; нагрузка корректируется при признаках выраженного утомления, боли либо снижении способности безопасно выполнять задание.

21.66. Методические критерии перехода к более сложному материалу

Критерий	Признак готовности	Если критерий не выполнен
Понимание	обучающийся может объяснить задачу	повторить объяснение и показ
Техническая структура	нет грубой устойчивой ошибки	вернуться к подводящему упражнению
Координация	движение воспроизводится несколько раз	уменьшить скорость/сложность
Безопасность	контроль собственных действий	не повышать контакт/вариативность
Физическая готовность	качество сохраняется при заданной дозировке	увеличить отдых или снизить объём
Тактическая готовность	выбор действия соответствует ситуации	сuzить количество вариантов

21.67. Коррекция типичных методических ошибок

Ошибка организации	Риск	Корректирующее решение
слишком раннее увеличение скорости	закрепление технической ошибки	вернуться к медленному контролируемому выполнению
избыточная контактная работа	травматизм, потеря качества	заменить частью технических и ситуационных заданий
одинаковая нагрузка для всей группы	перегрузка или недогрузка	варианты сложности и индивидуальная дозировка
оценка только результата соревнований	неверные выводы	анализ процесса и отдельных показателей

Ошибка организации	Риск	Корректирующее решение
слишком много нового материала	низкое закрепление	ограничить число новых задач
игнорирование восстановления	накопление утомления	встроить разгрузочные занятия и микроциклы

21.68. Организация самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа используется только в пределах, предусмотренных Программой и ФССП. Задание должно быть конкретным, безопасным и проверяемым. Для несовершеннолетних не следует использовать самостоятельную контактную работу.

Допустимое направление	Пример задания	Форма контроля
ОФП	комплекс с собственным весом	дневник/отметка выполнения
Мобильность	индивидуальный комплекс	контроль техники на занятии
Ката	повтор известного комплекса без форсирования	контрольное выполнение
Теория	правила, антидопинг, история	опрос/тест
Видеоанализ	найти 2–3 технических эпизода по заданной теме	обсуждение с тренером

21.69. Методика использования информационных и видеоматериалов

Информационные материалы применяются как средство обучения и анализа, но не подменяют нормативные документы и непосредственное педагогическое руководство. При использовании видеозаписей соревнований тренер-преподаватель заранее формулирует наблюдаемую задачу: дистанция, стойка, комбинация, тактическое решение, ката или судейский эпизод.

Источник	Допустимое использование	Ограничение
официальные нормативные ресурсы	актуализация обязательных требований	проверять редакцию и дату действия
официальные материалы федераций	правила, разъяснения, методические материалы	не подменяют НПА большей юридической силы
учебная литература	теория и методика	учитывать дату и применимость
видеозаписи соревнований	технический и тактический анализ	не копировать действия без методической оценки
внутренние видео Организации	обратная связь и динамика	соблюдать требования к обработке персональных данных
открытые интернет-источники	иллюстративный материал	не использовать как единственный источник обязательных нормативов

21.70. Итоговая модель методического управления подготовкой

Методический цикл тренера-преподавателя строится как последовательность: диагностика исходного состояния → постановка задачи → выбор средств → дозировка → наблюдение → фиксация результата → анализ → коррекция следующего микроцикла. Такой подход позволяет связать требования ФССП, годовой учебно-тренировочный план и реальную динамику обучающегося.

Шаг	Результат
1. Диагностика	понятен исходный уровень и ограничения
2. Целеполагание	сформулирована конкретная задача периода
3. Планирование	выбраны средства и нагрузка
4. Реализация	проведены занятия по плану с необходимой коррекцией
5. Контроль	получены измеримые и наблюдаемые данные
6. Анализ	определены причины прогресса или затруднений
7. Коррекция	обновлены задачи следующего периода

Учебно-тематический план используется для конкретизации содержания годового плана. Тематические блоки могут распределяться неравномерно в зависимости от периода подготовки, однако суммарный объём должен оставаться в пределах утверждённого годового плана и соотношений видов подготовки.

Освоение тематического материала оценивается посредством педагогического наблюдения, контрольных заданий, предусмотренных нормативов, теоретического опроса, анализа ката, учебных поединков и результатов соревнований. Форма контроля выбирается по характеру темы и этапу подготовки.

21.71. Методика построения многолетней подготовки

Многолетняя подготовка строится как последовательная система, в которой задачи каждого этапа создают предпосылки для следующего. На начальной подготовке формируются здоровье-сберегающие двигательные привычки, общая координация и основы техники. На учебно-тренировочном этапе происходит специализация, расширяется технический и тактический арсенал. На ССМ и ВСМ ведущим становится индивидуальное управление спортивной формой и соревновательной результативностью. Форсирование специализации, необоснованное копирование нагрузок взрослых спортсменов и преждевременное повышение контактной интенсивности методически не допускаются.

21.72. Методика периодизации годичного цикла

Годичный цикл формируется с учетом календаря соревнований, этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины. Подготовительный период обеспечивает развитие функциональной базы и совершенствование техники; соревновательный — реализацию подготовленности; переходный — восстановление и сохранение необходимого уровня двигательной активности. При нескольких значимых стартах допускается многоцикловая структура, однако каждый пик формы должен быть обеспечен предшествующей подготовкой и последующим восстановлением.

21.73. Подготовительный период

В общеподготовительной части увеличивается значение ОФП, координации, мобильности и технической коррекции. В специально-подготовительной части возрастает доля СФП, соревновательно значимой техники, тактики, ката и модельных заданий. Переход между частями периода осуществляется не только календарно, но и по фактической готовности обучающихся.

21.74. Соревновательный период

В соревновательном периоде задача тренера-преподавателя состоит в сохранении приобретенных качеств и повышении надежности их реализации. Объем вспомогательной работы может уменьшаться, а специфичность — возрастать. Контрольные старты используются как источник данных для коррекции, основные — как целевые точки реализации подготовленности. Между стартами исключается механическое повторение одинаковых нагрузочных циклов без учета восстановления.

21.75. Переходный период

Переходный период предназначен для физического и психоэмоционального восстановления, устранения последствий накопленного утомления и подготовки к следующему циклу. Допускаются игровые виды деятельности, плавание, легкая циклическая работа, общая гимнастика, техническая работа низкой интенсивности. Полное длительное прекращение двигательной активности без медицинских оснований не является основной моделью переходного периода.

Период	Ведущая задача	Типичные средства	Контроль
Подготовительный: общая часть	функциональная база	ОФП, координация, мобильность, базовая техника	тесты, техника, самочувствие
Подготовительный: специальная часть	специальная готовность	СФП, ката, лапы, мешок, ситуационные задания	специальные тесты, модельные задания
Предсоревновательный	надежность реализации	соревновательные модели, ведущая техника	контрольные исполнения/раунды
Соревновательный	результат на старте	поддерживающая работа, соревнования	соревновательный анализ
Переходный	восстановление	вариативная активность, легкая техника	самочувствие, восстановление

21.76. Методика разминки

Разминка должна соответствовать последующей работе. Общая часть постепенно повышает функциональную готовность; специальная воспроизводит элементы предстоящей деятельности без выраженного утомления. Перед ката акцент делается на мобильность, стойки, равновесие и технические переходы; перед контактной работой — на дистанцию, защитные реакции и специфические движения. Резкие высокоамплитудные действия без предварительной подготовки не используются.

21.77. Методика заключительной части занятия

Заключительная часть обеспечивает управляемый переход от основной нагрузки к восстановлению. Используются спокойная двигательная активность, дыхательные упражнения, умеренная мобильность, краткая рефлексия и организационная информация. При высокой нагрузке тренер-преподаватель дополнительно фиксирует самочувствие и определяет необходимость коррекции следующего занятия.

21.78. Методика обучения безопасному падению и страховке

Если содержание занятия включает упражнения, при которых возможна потеря равновесия, обучающиеся предварительно осваивают безопасное приземление и действия самостраховки в объеме, необходимом для конкретного задания. Обучение проводится на соответствующем покрытии, от простых положений к более сложным, без соревновательного форсирования.

21.79. Методика развития реакции

Реакция развивается через задания на зрительный, звуковой и двигательный сигнал. Сначала используется один известный сигнал и один ответ, затем число вариантов увеличивается. На более высоких этапах сигналом становится движение партнера или изменение ситуации. Ценность упражнения определяется правильностью решения, а не только скоростью ответа.

21.80. Методика развития чувства времени и темпа

Чувство времени формируется через раунды заданной продолжительности, изменение темпа по сигналу, работу с ограничением времени на решение и последующий самоанализ. Обучающийся должен уметь отличать высокий темп от хаотического увеличения количества действий и сохранять технический контроль.

21.81. Методика развития пространственной ориентировки

Для развития ориентировки используются разметка татами, перемещения по направлениям, работа относительно партнера и границ рабочей зоны, смена направления после технического действия. В ката пространственная ориентировка связывается со схемой комплекса; в весовой категории — с управлением дистанций и положением относительно соперника.

21.82. Методические карты технических блоков

Технический блок	Подводящие средства	Основная работа	Контроль
Стойки	позиции у разметки, перенос веса	стойка в движении	устойчивость, готовность к действию
Передвижения	шаги по линиям	смена направления и дистанции	баланс, отсутствие лишних движений
Удары руками	траектория без мощности	ориентир, лапы, связки	возврат, положение корпуса
Удары ногами	баланс, подъем колена, медленная траектория	ориентир, лапы/макивара	опора, возврат, контроль
Защитные действия	имитация и заданный сигнал	партнерская работа	своевременность и положение
Комбинации	соединение 2 элементов	серии на лапах/в парах	непрерывность и смысл
Ката	стойки и фрагменты	целостное исполнение	последовательность, ритм, стабильность

21.83. Методика развития силы

Силовая подготовка подчиняется возрасту, этапу и технической готовности. На НП преимущественно используются упражнения с собственным весом, гимнастические средства, медболы и безопасные игровые задания. На УТЭ постепенно возрастает структурированность силовой работы. На ССМ и ВСМ допускается более выраженная индивидуализация. Во всех случаях качество движения, положение позвоночника и суставов, управляемость усилия и отсутствие боли имеют приоритет над внешним весом.

21.84. Методика развития скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые упражнения выполняются после достаточной разминки и преимущественно до выраженного утомления. Используются короткие ускорения, прыжковые упражнения, броски

медицинбола и специализированные технические действия. При снижении скорости и ухудшении координации серия прекращается либо увеличивается интервал отдыха.

21.85. Методика развития общей выносливости

Общая выносливость формируется средствами циклической, игровой и круговой работы. Интенсивность должна позволять сохранять безопасную технику. На ранних этапах предпочтительны разнообразные средства, на последующих — более целевое сочетание общей и специальной выносливости.

21.86. Методика развития специальной выносливости

Специальная выносливость развивается в режимах, приближенных по структуре к спортивной деятельности, но не обязательно копирующих соревнование. Используются интервалы на лапах и мешке, технические серии, ситуационные раунды и целостные исполнения ката. Ключевой критерий — способность сохранять техническое качество и адекватность решений.

21.87. Методика развития гибкости и мобильности

Работа над мобильностью направлена на достижение функционально необходимой амплитуды. Используются динамические упражнения в разминке и контролируемые упражнения на подвижность в основной или заключительной части. Болезненное форсирование амплитуды, пружинящие воздействия высокой интенсивности без подготовки и применение внешнего давления без контроля исключаются.

21.88. Возрастная адаптация методики

Возрастно-этапная характеристика	Методический приоритет	Чего избегать
младшие обучающиеся НП	игровая мотивация, координация, техника	монотонность, ранняя специализация, чрезмерный контакт
старшие НП	закрепление базы, дисциплина, простые связи	форсирование соревновательной модели
УТЭ	системность, СФП, техника и тактика	одинаковая нагрузка без учета развития
ССМ	индивидуальная модель	избыточный объем без целевой задачи
ВСМ	точечное управление формой	частые максимальные нагрузки без восстановления

21.89. Методика работы с неоднородной группой

При различиях в возрасте, стаже или подготовленности одна общая тема занятия может реализовываться через разные уровни сложности. Тренер-преподаватель сохраняет общую организационную структуру, но изменяет число вариантов, скорость, объем, сопротивление партнера и критерии качества. Более подготовленный обучающийся не должен автоматически получать более жесткий контакт; усложнение предпочтительно осуществлять через координацию, вариативность и тактические требования.

Параметр	Базовый вариант	Усложненный вариант
Техника	одно действие	комбинация/вариативное продолжение
Сигнал	заранее известный	выбор из нескольких
Дистанция	фиксированная	изменяемая
Партнер	без сопротивления	ограниченное противодействие
Объем	короткая серия	несколько серий при сохранении качества
Тактика	одна задача	несколько возможных решений

21.90. Методика воспитательной интеграции

Воспитательная работа интегрируется в спортивную подготовку через требования к дисциплине, уважению к партнеру, ответственности за безопасность, соблюдению правил и честному спортивному поведению. Тренер-преподаватель использует реальные ситуации занятия и соревнований для формирования самоконтроля, взаимопомощи, уважения к сопернику и ответственности за собственные решения.

21.91. Инструкторская практика

Инструкторская практика формирует способность обучающегося понимать структуру упражнения и корректно объяснять ее другим. На УТЭ могут использоваться простые поручения:

проведение части разминки, демонстрация знакомого упражнения, помощь в организации инвентаря. На ССМ и ВСМ задания усложняются: подготовка фрагмента занятия, анализ техники, помощь младшей группе под контролем тренера-преподавателя.

Этап	Пример задания	Контроль
НП	организационные поручения, знание терминов	точность выполнения
УТЭ	показ упражнения, часть разминки	ясность и безопасность
ССМ	объяснение технической задачи, помощь младшим	методическая корректность
ВСМ	подготовка фрагмента занятия/анализа	структура, аргументация, безопасность

21.92. Судейская практика

Судейская практика связывает знание правил с пониманием соревновательной деятельности. Обучение начинается с терминологии, жестов, структуры соревнования и критериев разрешенных/запрещенных действий. Далее используются учебные эпизоды, работа помощником при внутренних мероприятиях и разбор спорных ситуаций. Практика проводится в пределах компетенции обучающегося и не заменяет установленную подготовку спортивных судей.

21.93. Антидопинговая образовательная работа в тренировочном процессе

Антидопинговая работа носит системный характер. На младших этапах формируются понятия честной игры, безопасного отношения к лекарствам и обязанности сообщать взрослым о принимаемых средствах. На последующих этапах изучаются ответственность спортсмена, проверка лекарственных препаратов, риски добавок, процедура допинг-контроля и актуальные антидопинговые требования. Информация актуализируется по официальным источникам.

21.94. Методика формирования самоконтроля

Показатель	Простая форма самоконтроля	Использование тренером
самочувствие	хорошее/обычное/плохое	коррекция нагрузки
сон	достаточный/недостаточный	оценка восстановления
желание тренироваться	высокое/обычное/низкое	контекст психологического состояния
мышечная усталость	нет/умеренная/выраженная	решение о силовой и специальной работе
локальная боль	место и характер жалобы	прекращение провоцирующего упражнения и дальнейшие действия
субъективная нагрузка	легко/средне/тяжело	сопоставление с планом

21.95. Методика подготовки к контрольным нормативам

Подготовка к нормативам не должна сводиться к многократному воспроизведению тестов. Контрольное упражнение используется для оценки качества, которое системно развивается тренировочными средствами. За несколько дней до ответственного контроля исключается необоснованная нагрузка, способная исказить результат. Условия проведения тестирования стандартизируются настолько, насколько это предусмотрено программой.

21.96. Методика проведения контрольного занятия

Этап	Действия
До занятия	проверить список тестов, инвентарь, условия и допуски
Разминка	стандартизировать и не доводить до утомления
Инструктаж	объяснить технику выполнения и критерий результата
Попытка	фиксировать результат без подсказок, искажающих условия
Повтор	предоставлять только в предусмотренном порядке
Протокол	внести результат и необходимые примечания
Анализ	сопоставить с предыдущей динамикой и требованиями программы

21.97. Методика работы после пропусков занятий

После болезни, травмы, длительного перерыва или иного существенного пропуска обучающийся не должен автоматически возвращаться к прежней нагрузке. Возобновление проводится с учетом медицинского допуска, длительности перерыва и фактического состояния. В первые занятия

уменьшаются объем и интенсивность, затем нагрузка последовательно возвращается при нормальной переносимости.

21.98. Методика работы в учебно-тренировочных мероприятиях и сборах

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с повышенной концентрацией занятий планируется чередование основных, дополнительных и восстановительных воздействий. Учитываются питание, сон, бытовой режим, медицинское сопровождение и психологическая нагрузка. Два занятия в день не означают два одинаково тяжелых занятия: их направленность должна взаимно дополняться.

Утренний блок	Вечерний блок	Методическая логика
ОФП умеренной интенсивности	техника	физическая база без разрушения техники
техника/ката	СФП	сначала качество, затем развивающая нагрузка
активация и мобильность	модельное занятие	подготовка к главной работе дня
восстановительное	техническая коррекция	разгрузочный день

21.99. Методика подготовки непосредственно перед соревнованием

В непосредственной предсоревновательной подготовке не рекомендуется вводить значительный объем нового технического материала. Приоритет — надежность известных действий, уверенность, восстановление и точная организационная готовность. Проверяются экипировка, документы, регламент, расписание, масса тела в применимых дисциплинах и индивидуальная разминка.

21.100. Методика восстановления после соревнований

После соревнований проводится краткий первичный разбор без эмоционально перегруженной детализации, затем — восстановительный период и углубленный анализ. Сначала оценивается состояние здоровья и утомление, после чего анализируются технические и тактические данные. Следующий развивающий цикл начинается после восстановления, а не по формальному календарному признаку.

21.101. Расширенный банк ситуационных заданий

Ситуация	Ограничение	Задача спортсмена
Соперник активно сокращает дистанцию	разрешены только заранее выбранные ответы	сохранять позицию и своевременно отвечать
Соперник отходит	атака только после подготовки	не преследовать без структуры
Ограниченная зона	работа внутри разметки	контролировать пространство
Смена темпа	тренер подает сигнал	быстро перестраивать интенсивность
После собственной атаки	обязателен выход/защитное действие	не оставаться в статичном положении
После защиты	разрешена одна из двух контратак	выбирать по дистанции
Последняя часть раунда	ограниченное время	сохранять решения под утомлением
Работа первым номером	инициировать эпизоды	управлять началом взаимодействия
Работа вторым номером	не инициировать без сигнала партнера	читать действие и отвечать

21.102. Расширенный банк заданий для ката

Задание	Цель	Критерий
выполнение по счету	точность фаз	одинаковая структура повторов
выполнение по фрагментам	исправление локальной ошибки	качество проблемного участка
медленное выполнение	траектория и баланс	отсутствие лишних движений
выполнение с разметкой	пространственная схема	точность направлений
контрольный прогон	целостность	нет остановок и потери последовательности
повтор после видео	самокоррекция	исправление заранее выбранной ошибки
исполнение после умеренной нагрузки	устойчивость	сохранение структуры
соревновательная модель	психологическая адаптация	стабильность под оценкой

21.103. Технологическая карта учебно-тренировочного занятия

Раздел карты	Что фиксируется
Дата, группа, этап	идентификация занятия
Тема	основная направленность
Цель	ожидаемый педагогический результат
Задачи	образовательные, развивающие, воспитательные
Инвентарь	необходимое оборудование

Раздел карты	Что фиксируется
Подготовительная часть	упражнения, дозировка, указания
Основная часть	средства, серии, интервалы, критерии
Заключительная часть	восстановление, подведение итогов
Контроль	что наблюдалось/измерялось
Коррекция	что изменить в следующем занятии

21.104. Пример технологической карты: НП

Тема: базовая стойка, передвижение и координация. Цель: устойчиво выполнить стойку и перемещение без потери равновесия. Подготовительная часть включает организационный контроль, легкий бег, суставную гимнастику и координационные игры. В основной части последовательно выполняются стойка у разметки, перенос веса, шаг вперед и назад, движение по сигналу, простое техническое действие после шага и игровое закрепление. Заключительная часть — спокойная ходьба, дыхание, короткий опрос по безопасности. Контроль: положение стоп, корпуса, рук, отсутствие скрещивания ног и способность остановиться по команде.

21.105. Пример технологической карты: УТЭ

Тема: защита и контратака. Цель: своевременно выполнить защитное действие и технически контролируемый ответ. После специальной разминки повторяется защита без партнера, затем с заранее известной атакой. После устойчивого выполнения добавляется один вариант контратаки, затем выбор из двух вариантов. Завершается основная часть короткими ситуационными раундами. Контроль: своевременность защиты, сохранение дистанции, отсутствие встречного хаотичного обмена и восстановление позиции.

21.106. Пример технологической карты: ССМ/ВСМ

Тема: реализация индивидуальной тактической модели. Цель: проверить два ключевых сценария перед целевым соревнованием. Разминка индивидуальная. Первый блок — ведущие действия на лапах; второй — ситуационная работа с партнером, имитирующим заданную манеру; третий — ограниченный соревновательный эпизод; четвертый — видеоанализ и точечное повторение. Контроль: выполнение плана, качество ведущих действий, способность перестраиваться и отсутствие избыточного утомления.

21.107. Критерии качества работы тренера-преподавателя в рамках Программы

Критерий	Признак качественной реализации
Нормативная корректность	нагрузка и контроль соответствуют программе и ФССП
Безопасность	риски выявляются и управляются до начала опасного задания
Плановость	занятия связаны с задачами микро- и мезоцикла
Обратная связь	ошибки корректируются конкретно и уважительно
Индивидуализация	сложность и нагрузка адаптируются по подготовленности
Контроль	решения опираются на наблюдение и результаты
Документирование	ключевые планы и результаты фиксируются
Профессиональное развитие	методика актуализируется по новым требованиям и практике

21.108. Заключительные методические положения раздела IV

Рабочая программа не является набором неизменяемых тренировочных сценариев. Она задает методические принципы, последовательность обучения, критерии безопасности и систему контроля, в пределах которых тренер-преподаватель принимает профессиональные решения. Любая локальная методика применяется только при соблюдении обязательных требований законодательства, ФССП, правил вида спорта, медицинских ограничений и утвержденного годового учебно-тренировочного плана.

При расхождении между методическим примером настоящего раздела и обязательным нормативным требованием применяется нормативное требование. Изменения правил соревнований, ЕВСК, антидопинговых требований и медицинского порядка подлежат учету в текущей работе без ожидания полного переиздания методической части, если иное не установлено законодательством.

21.109. Детализированные модели мезоциклов

Мезоцикл объединяет несколько микроциклов, связанных одной преимущественной задачей. Приведенные модели являются методическими шаблонами и адаптируются к утвержденному годовому плану, календарю соревнований и фактической готовности обучающихся.

Тип	Цель	Структура	Контроль
Базовый	развитие общей и специальной базы	2–4 развивающих микроцикла с последовательным повышением требований	тесты ОФП/СФП, техника
Технический	исправление и закрепление техники	высокая частота технической практики при умеренной нагрузке	чек-лист техники, видео
Тактический	освоение сценариев	ситуационные задания, ограниченные раунды, анализ	правильность решений
Предсоревновательный	повышение надежности	моделирование, ведущие действия, снижение лишнего объема	контрольные модели
Соревновательный	реализация формы	поддерживающие занятия, старт, восстановление	результат и качество действий
Восстановительный	снижение утомления	низкая интенсивность, вариативная активность	самочувствие и готовность

21.110. Годовая методическая модель НП

21.110.1. I период

Основная задача: адаптация и база. Содержание: координация, ОФП, стойки, передвижения, безопасность. В течение периода тренер-преподаватель сохраняет достаточную долю общеразвивающих средств и не допускает подмены обучения погоней за ранним соревновательным результатом.

Неделя микроцикла	Акцент	Контроль
1	ввод/повтор материала	качество базовых движений
2	развитие	устойчивость при увеличении числа повторов
3	вариативность	выполнение по сигналу/в измененных условиях
4	контроль и разгрузка	фиксация прогресса, коррекция

21.110.2. II период

Основная задача: закрепление. Содержание: базовые технические действия, ката по уровню, снарядные упражнения. В течение периода тренер-преподаватель сохраняет достаточную долю общеразвивающих средств и не допускает подмены обучения погоней за ранним соревновательным результатом.

Неделя микроцикла	Акцент	Контроль
1	ввод/повтор материала	качество базовых движений
2	развитие	устойчивость при увеличении числа повторов
3	вариативность	выполнение по сигналу/в измененных условиях
4	контроль и разгрузка	фиксация прогресса, коррекция

21.110.3. III период

Основная задача: вариативность. Содержание: простые связки, реакция, дистанция, контрольные задания. В течение периода тренер-преподаватель сохраняет достаточную долю общеразвивающих средств и не допускает подмены обучения погоней за ранним соревновательным результатом.

Неделя микроцикла	Акцент	Контроль
1	ввод/повтор материала	качество базовых движений
2	развитие	устойчивость при увеличении числа повторов
3	вариативность	выполнение по сигналу/в измененных условиях
4	контроль и разгрузка	фиксация прогресса, коррекция

21.110.4. IV период

Основная задача: обобщение. Содержание: повтор, контроль, подготовка к следующему году/этапу. В течение периода тренер-преподаватель сохраняет достаточную долю общеразвивающих средств и не допускает подмены обучения погоней за ранним соревновательным результатом.

Неделя микроцикла	Акцент	Контроль
1	ввод/повтор материала	качество базовых движений
2	развитие	устойчивость при увеличении числа повторов
3	вариативность	выполнение по сигналу/в измененных условиях
4	контроль и разгрузка	фиксация прогресса, коррекция

21.111. Годовая методическая модель УТЭ

21.111.1. Общеподготовительный период

Цель периода — восстановить и развить физическую базу, скорректировать технику. Содержание подбирается по дисциплине. Для ката возрастает доля целостных и фрагментарных исполнений с контролем стабильности; для весовой категории — снарядной, ситуационной и партнерской работы. Объем контактной работы определяется задачей, подготовленностью и безопасностью.

Компонент	Начало периода	Конец периода
ОФП	выше/поддерживающе	по задаче периода
СФП	постепенно возрастает	специфична цели
Техника	коррекция	стабилизация
Тактика	простые сценарии	вариативные решения
Контроль	исходная оценка	контроль результата периода

21.111.2. Специально-подготовительный период

Цель периода — увеличить специфичность СФП, техники и тактики. Содержание подбирается по дисциплине. Для ката возрастает доля целостных и фрагментарных исполнений с контролем стабильности; для весовой категории — снарядной, ситуационной и партнерской работы. Объем контактной работы определяется задачей, подготовленностью и безопасностью.

Компонент	Начало периода	Конец периода
ОФП	выше/поддерживающе	по задаче периода
СФП	постепенно возрастает	специфична цели
Техника	коррекция	стабилизация
Тактика	простые сценарии	вариативные решения
Контроль	исходная оценка	контроль результата периода

21.111.3. Предсоревновательный период

Цель периода — повысить надежность ведущих действий. Содержание подбирается по дисциплине. Для ката возрастает доля целостных и фрагментарных исполнений с контролем стабильности; для весовой категории — снарядной, ситуационной и партнерской работы. Объем контактной работы определяется задачей, подготовленностью и безопасностью.

Компонент	Начало периода	Конец периода
ОФП	выше/поддерживающе	по задаче периода
СФП	постепенно возрастает	специфична цели
Техника	коррекция	стабилизация
Тактика	простые сценарии	вариативные решения
Контроль	исходная оценка	контроль результата периода

21.111.4. Соревновательный период

Цель периода — реализовать подготовленность и получить данные для коррекции. Содержание подбирается по дисциплине. Для ката возрастает доля целостных и фрагментарных исполнений с контролем стабильности; для весовой категории — снарядной, ситуационной и партнерской работы. Объем контактной работы определяется задачей, подготовленностью и безопасностью.

Компонент	Начало периода	Конец периода
ОФП	выше/поддерживающе	по задаче периода
СФП	постепенно возрастает	специфична цели

Компонент	Начало периода	Конец периода
Техника	коррекция	стабилизация
Тактика	простые сценарии	вариативные решения
Контроль	исходная оценка	контроль результата периода

21.111.5. Переходный период

Цель периода — восстановить функциональное и психоэмоциональное состояние. Содержание подбирается по дисциплине. Для ката возрастает доля целостных и фрагментарных исполнений с контролем стабильности; для весовой категории — снарядной, ситуационной и партнерской работы. Объем контактной работы определяется задачей, подготовленностью и безопасностью.

Компонент	Начало периода	Конец периода
ОФП	выше/поддерживающе	по задаче периода
СФП	постепенно возрастает	специфична цели
Техника	коррекция	стабилизация
Тактика	простые сценарии	вариативные решения
Контроль	исходная оценка	контроль результата периода

21.112. Годовая методическая модель ССМ/ВСМ

На ССМ и ВСМ годовая модель формируется от главных стартов назад: определяются целевые соревнования, контрольные старты, периоды развития лимитирующих качеств, технической стабилизации, подведения и восстановления. При нескольких главных стартах применяется многоцикловая схема.

Шаг	Содержание решения
1	определить главные старты и их приоритет
2	зафиксировать индивидуальную соревновательную модель
3	выделить 2–4 лимитирующих фактора
4	назначить контрольные точки
5	распределить развивающие мезоциклы
6	спланировать подведение и восстановление
7	после каждого старта пересмотреть план по фактическим данным

21.113. Методические комплексы для НП

21.113.1. Комплекс 1. Координация

Последовательность: легкий бег; шаги по разметке; баланс на одной ноге; смена направления; простая реакционная игра; спокойная ходьба. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.113.2. Комплекс 2. Общая сила

Последовательность: приседания с собственным весом; упор лежа; облегченные отжимания/отжимания по уровню; упражнения корпуса; вис/подтягивания по уровню. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.113.3. Комплекс 3. Быстрота

Последовательность: короткие ускорения; реакция на сигнал; быстрые шаги по разметке; короткие технические серии без мощности. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.113.4. Комплекс 4. Мобильность

Последовательность: динамическая работа голеностопа, тазобедренных и плечевых суставов; контролируемые махи; положения для функциональной амплитуды. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.113.5. Комплекс 5. Техника

Последовательность: стойка; шаг; одиночное действие; возврат; соединение двух элементов; бой с тенью. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.113.6. Комплекс 6. Ката

Последовательность: стойки; направление; один фрагмент; соединение фрагментов; целостное выполнение. Дозировка определяется возрастом и подготовленностью. При снижении качества движение упрощается либо предоставляется дополнительный отдых.

Параметр	Методическая установка
Интенсивность	умеренная, с короткими акцентами
Объем	достаточный для обучения без выраженного утомления
Отдых	до восстановления качества выполнения
Обратная связь	одна-две ключевые поправки за подход
Критерий завершения	техника сохраняется и задача понятна

21.114. Методические комплексы для УТЭ

21.114.1. СФП на лапах

Содержание: техническая активация; заданные серии; серия после перемещения; реакция на сигнал; короткие интервалы; восстановление. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.114.2. Дистанция и тактика

Содержание: работа ног; вход/выход; партнер без атаки; заданная атака; выбор из двух ответов; бой по заданию. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.114.3. Специальная выносливость

Содержание: разминка; технические серии; интервалы на мешке; восстановительный технический блок. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.114.4. Ката — техническая детализация

Содержание: стойки; проблемные переходы; фрагменты; целостный прогон; видео; повтор после коррекции. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.114.5. Защита и контратака

Содержание: защита без партнера; заданная атака; защита; защита с выходом; защита с ответом; ограниченный выбор. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.114.6. Соревновательная модель

Содержание: разминка; ведущая техника; ситуационные задания; ограниченные раунды; разбор. Нагрузка возрастает только при сохранении технической управляемости и соблюдении требований безопасности.

Контроль	Признак
Техника	нет устойчивого разрушения формы
Тактика	решение соответствует заданной ситуации
Физическое состояние	спортсмен сохраняет управляемость
Безопасность	характер контакта соответствует заданию

21.115. Методические комплексы для ССМ/ВСМ

21.115.1. Ведущая техника

Содержание: индивидуальная разминка; 2–3 ведущих действия; вариативные продолжения; лапы; партнер; контрольный эпизод. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.115.2. Тактика под соперника

Содержание: анализ модели; технические ответы; партнер имитирует стиль; несколько сценариев; видеоразбор. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.115.3. Пиковая скорость

Содержание: полная разминка; короткие максимальные по скорости серии при полном контроле; длительный отдых; ограниченный объем. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.115.4. Специальная работоспособность

Содержание: интервальные специфические блоки; контроль качества; восстановительные паузы; техническая заминка. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.115.5. Ката — предсоревновательная стабильность

Содержание: разминка; проблемные фрагменты; ограниченное число целостных прогонов; модель оценки; восстановление. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.115.6. Восстановительно-технический

Содержание: легкая аэробная работа; мобильность; бой с тенью/ката низкой интенсивности; дыхание; анализ. Конкретные интервалы, объем и интенсивность определяются индивидуальным планом и текущим состоянием спортсмена.

21.116. Методические чек-листы тренера-преподавателя

21.116.1. Перед занятием

№	Контрольный вопрос
1	соответствует ли тема плану
2	есть ли сведения об ограничениях
3	исправны ли зал и инвентарь
4	готова ли защитная экипировка
5	понятны ли критерии основной задачи

21.116.2. Перед партнерской работой

№	Контрольный вопрос
1	правильно ли подобраны пары
2	объяснены ли разрешенные действия
3	определена ли интенсивность
4	понятна ли команда остановки
5	исправна ли экипировка

21.116.3. После занятия

№	Контрольный вопрос
1	достигнута ли цель
2	какие ошибки повторялись
3	кто требует индивидуальной коррекции
4	соответствовала ли нагрузка плану
5	что изменить в следующем занятии

21.116.4. Перед соревнованием

№	Контрольный вопрос
1	допуск и документы
2	экипировка
3	регламент и расписание
4	индивидуальная разминка
5	тактические ориентиры
6	восстановление и питание в пределах компетенции

21.117. Формы педагогической обратной связи

Форма	Когда применяется	Пример структуры
Краткая коррекция	во время упражнения	одна конкретная ошибка → одно действие для исправления

Форма	Когда применяется	Пример структуры
Отложенная коррекция	после серии/раунда	что получилось → ключевая ошибка → следующая задача
Видеоразбор	после технической/соревновательной работы	эпизод → наблюдение → причина → решение
Самооценка	после задания	что планировал → что сделал → что изменить
Групповой разбор	после общей задачи	типовая закономерность без персонального унижения

21.118. Методика ведения дневника спортсмена

На УТЭ и последующих этапах может использоваться упрощенный или расширенный дневник. Он не заменяет медицинские документы и журнал тренера, а помогает формировать самоконтроль и сопоставлять субъективное состояние с нагрузкой.

Поле дневника	Содержание
Дата	день занятия
Тема	главная задача
Самочувствие до	краткая субъективная оценка
Основная работа	что выполнялось
Субъективная нагрузка	легкая/средняя/тяжелая либо принятая шкала
Что получилось	1–2 наблюдения
Что исправить	одна приоритетная задача
Самочувствие после	краткая оценка

21.119. Методика внутреннего методического контроля Организации

Внутренний методический контроль направлен не на формальную проверку количества записей, а на подтверждение того, что фактический процесс соответствует Программе, годовым планам и требованиям безопасности.

Объект контроля	Что проверяется	Возможное действие
Планы	соответствие этапу и годовому объему	методическая корректировка
Занятия	структура, дозировка, безопасность	наблюдение и рекомендации
Журналы	фактическое выполнение и посещаемость	устранение расхождений
Контрольные испытания	условия и протоколирование	повторная проверка процедуры
Соревнования	соответствие календарю и допуску	коррекция планирования
Инвентарь	исправность и наличие	ремонт/вывод из эксплуатации/закупка

21.120. Методика адаптации при изменении календаря соревнований

При переносе или отмене соревнования тренер-преподаватель пересматривает не только дату соревновательного микроцикла, но и всю ближайшую цепочку нагрузок. Если старт переносится на короткий срок, сохраняется готовность без повторного полного развивающего цикла. При длительном переносе может потребоваться возврат к развивающему мезоциклу. Решение фиксируется в рабочем плане.

21.121. Методика профилактики перегрузки

Профилактика перегрузки обеспечивается рациональным чередованием направленности занятий, учетом признаков восстановления, ограничением необоснованных повторных максимальных воздействий и своевременной коррекцией. Устойчивое снижение качества техники, необычная раздражительность, выраженная усталость, нарушение обычной переносимости и повторяющиеся жалобы требуют внимания и, при необходимости, взаимодействия с медицинским работником.

21.122. Методика сохранения технического качества при утомлении

Техническая работа в состоянии утомления применяется целенаправленно и дозированно. Сначала определяется эталон качества в свежем состоянии, затем вводится контролируемое утомление. Если ошибка становится грубой и повторяемой, дальнейшее увеличение нагрузки теряет методический смысл. На ССМ и ВСМ допускается более высокая специфичность, но критерий безопасности сохраняется.

21.123. Методика обучения анализу собственной деятельности

Спортсмена последовательно обучают различать результат и процесс. После задания он отвечает на три вопроса: какая была задача, что фактически произошло, что изменить в следующей попытке. На НП ответы простые и конкретные; на УТЭ добавляются технические причины; на ССМ и ВСМ — тактические, нагрузочные и психологические факторы.

21.124. Методика работы с соревновательной ошибкой

Соревновательная ошибка рассматривается как диагностический материал. Сначала исключаются эмоциональные оценки, затем фиксируется конкретный эпизод, определяется повторяемость, устанавливается вероятная причина и назначается тренировочное средство. Исправление проверяется в модельной ситуации, а затем — в контрольном или официальном соревновании.

Тип ошибки	Пример причины	Коррекция
Техническая	нестабильная структура	подводящие и серийные упражнения
Тактическая	неверный выбор момента	ситуационные задания
Физическая	падение качества при утомлении	целевое развитие качества
Психологическая	потеря плана под давлением	моделирование и саморегуляция
Организационная	ошибка разминки/режима	коррекция предсоревновательной процедуры

21.125. Методика анализа эффективности программы

Не реже чем в рамках установленного Организацией методического цикла оценивается эффективность реализации Программы. Анализ включает выполнение годового объема, динамику контрольных нормативов, сохранность контингента, спортивные результаты, частоту травматических эпизодов, качество освоения техники и соблюдение организационных требований. Отдельный показатель не должен использоваться как единственный критерий качества.

Группа показателей	Примеры
Процесс	выполнение плана, посещаемость, объем по видам подготовки
Подготовленность	ОФП, СФП, техника, ката, тактика
Соревнования	участие, результат, качество действий
Безопасность	травматические эпизоды, нарушения требований
Образовательный результат	теория, самоконтроль, инструкторская/судейская практика
Методическая работа	анализ, корректировки, повышение квалификации

21.126. Итоговая матрица методики по этапам

Компонент	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Главная цель	база и устойчивый интерес	специализация и системность	совершенствование мастерства	максимальная индивидуальная реализация
ОФП	высокая значимость	значимая	целевая	индивидуально поддерживающая
СФП	постепенное введение	системное развитие	индивидуальная	строго целевая
Техника	базовая грамотность	расширение и закрепление	ведущий арсенал	максимальная надежность
Тактика	простые решения	системное обучение	индивидуальные модели	под конкретные задачи
Ката	основы/по дисциплине	детализация	соревновательная стабильность	пиковая реализация
Контроль	обучающий	этапный	комплексный	индивидуально-аналитический
Самостоятельность	минимальная и безопасная	по заданию	значимая	высокая в рамках индивидуального плана

21.127. Расширенные технологические карты практических занятий

Технологические карты ниже являются примерными методическими моделями. Они не устанавливают дополнительные федеральные нормативы и применяются с учетом фактической

продолжительности занятия, возраста, этапа, дисциплины, утвержденного плана и состояния обучающихся.

21.127.1. Технологическая карта — НП: координация и базовая стойка

Цель занятия: Сформировать устойчивое исходное положение и способность перемещаться по сигналу.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Организационная	проверка самочувствия, формы, зоны занятия	готовность группы
Разминка	ходьба, легкий бег, суставная гимнастика, реакционные игры	постепенное повышение активности
Координация	линии, шаги, баланс, смена направления	точность без спешки
Техника	стойка, перенос веса, шаг вперед/назад	устойчивость и положение корпуса
Закрепление	движение по сигналу, простая связка	сохранение стойки
Заключительная	дыхание, спокойная ходьба, обратная связь	нормализация состояния

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.2. Технологическая карта — НП: базовые действия руками

Цель занятия: Освоить безопасную траекторию, возврат и положение корпуса.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	плечевой пояс, кисти, корпус, шаги	готовность суставов
Имитация	действие по счету без мощности	траектория
Ориентир	работа в воздух/по безопасному ориентиру	точность
Связка	два простых действия	непрерывность
Движение	действие после шага	координация
Контроль	3–5 качественных повторов	устойчивость техники

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.3. Технологическая карта — НП: базовые действия ногами

Цель занятия: Освоить баланс, траекторию и безопасный возврат.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	голеностоп, колени, тазобедренные, баланс	функциональная амплитуда
Подводящее	подъем колена, фиксация опоры	равновесие
Траектория	медленное выполнение	контроль
Ориентир	легкое касание лапы/ориентира	точность без мощности
Возврат	возвращение в устойчивую стойку	баланс
Заклочительная	мобильность и дыхание	восстановление

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.4. Технологическая карта — НП: ката — фрагментарное обучение

Цель занятия: Освоить последовательность фрагмента и соединить его с ранее изученным материалом.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	стойки, направления, мобильность	подготовка
Повтор	известный фрагмент	актуализация
Новый элемент	показ и медленное разучивание	понимание
Соединение	старый + новый фрагмент	последовательность
Целостно	контрольное выполнение	без остановок
Коррекция	одна приоритетная ошибка	закрепление

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.5. Технологическая карта — УТЭ: дистанция и вход

Цель занятия: Научить входить в рабочую дистанцию без потери устойчивости.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	работа ног, реакции	готовность
Разметка	вход/выход по линиям	точность шага
Партнер без атаки	сохранение дистанции	ориентировка
Заданная ситуация	вход после сигнала	своевременность
Вариативность	два варианта реакции партнера	выбор
Разбор	самооценка и коррекция	осознанность

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.6. Технологическая карта — УТЭ: защита — выход — контратака

Цель занятия: Сформировать последовательное решение после атаки партнера.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Техника	защита без партнера	структура
Заданная атака	один известный вариант	своевременность
Выход	защита + изменение положения	безопасность
Ответ	добавить одну контратаку	связность
Выбор	два варианта атаки	распознавание
Ситуационный раунд	ограниченный арсенал	применение

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.7. Технологическая карта — УТЭ: работа на лапах

Цель занятия: Развить точность комбинации, реакцию и перемещение.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	бой с тенью, плечи, ноги	готовность
Заданная серия	фиксированная комбинация	качество
Перемещение	серия после входа	дистанция
Сигнал	выбор одной из двух серий	реакция
Интервалы	короткие рабочие отрезки	спецработоспособность
Заминка	легкая техника	восстановление

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.8. Технологическая карта — УТЭ: специальная выносливость

Цель занятия: Повысить способность сохранять технику при повторной специфической работе.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	общая и специальная	готовность

Часть/блок	Содержание	Критерий
Эталон	короткая серия в свежем состоянии	образец качества
Интервалы	мешок/лапы заданными отрезками	работоспособность
Контроль	оценка стойки, точности, возврата	не допустить разрушения
Технический блок	низкая интенсивность	восстановить форму
Заключительная	дыхание и самоконтроль	оценка нагрузки

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.9. Технологическая карта — УТЭ: ката — соревновательная стабильность

Цель занятия: Повысить воспроизводимость ката при контрольной оценке.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	мобильность, стойки	готовность
Проблемный фрагмент	2–4 качественных повтора	коррекция
Целостное выполнение	один контрольный прогон	диагностика
Видео	одна-две ошибки	обратная связь
Повтор	исполнение после коррекции	проверка
Заключительная	легкая техника	восстановление

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.10. Технологическая карта — ССМ: индивидуальная тактика

Цель занятия: Отработать ведущий сценарий под типовую манеру соперника.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Активация	индивидуальная разминка	готовность
Ведущая техника	лапы/макивара	надежность
Модель соперника	партнер выполняет заданную манеру	ситуация
Сценарий 1	основное решение	стабильность
Сценарий 2	альтернативное решение	перестройка
Видеоразбор	ключевые эпизоды	коррекция

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации,

выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.11. Технологическая карта — ССМ/ВСМ: предсоревновательная модель

Цель занятия: Проверить готовность без создания избыточного утомления.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Разминка	индивидуальная	привычная процедура
Скорость	короткие ведущие серии	активация
Ситуации	2–3 ключевых сценария	тактика
Контроль	ограниченный объем модельной работы	надежность
Коррекция		уверенность
Восстановление	низкая интенсивность	сохранение свежести

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

21.127.12. Технологическая карта — ВСМ: восстановительно-техническое занятие

Цель занятия: Снизить утомление и сохранить точность движений между значимыми нагрузками.

Методическая установка: содержание выполняется последовательно; переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля движений. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного плана.

Часть/блок	Содержание	Критерий
Легкая активация	циклическая работа	кровообращение без утомления
Мобильность	индивидуальные зоны	функциональная амплитуда
Техника	бой с тенью/ката низкой интенсивности	чувство движения
Координация	простые точные задания	нейромышечная активность
Самоконтроль	оценка состояния	решение по следующей нагрузке
Заключительная	дыхание, спокойная ходьба	восстановление

Педагогический контроль: тренер-преподаватель оценивает понимание задачи, техническую структуру, реакцию на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия соответствующее упражнение прекращается.

Итог занятия фиксируется кратко: выполнена ли основная задача; какие ошибки требуют повторной работы; необходима ли коррекция следующего микроцикла; есть ли сведения, требующие передачи медицинскому работнику в пределах установленного порядка.

22. Учебно-тематический план

22.1. Порядок применения учебно-тематического плана

Учебно-тематический план конкретизирует теоретическую подготовку по этапам спортивной подготовки. Темы, сроки и краткое содержание определяются Программой с учётом рекомендуемого

образца приложения № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 146.

22.2. Контроль освоения тематического материала

Освоение теоретического материала оценивается посредством педагогического наблюдения, устного опроса, тестирования, ситуационных заданий и анализа практического применения знаний. Форма контроля определяется тренером-преподавателем с учётом возраста и этапа спортивной подготовки.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

23. Особенности осуществления спортивной подготовки

23.1. Группы спортивных дисциплин

Для целей Программы выделяются группа «ката» и группа «весовая категория», включающая дисциплины, содержащие в наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари».

23.2. Возрастные особенности

Возрастные границы применяются по разделу II; возраст достигается в календарный год зачисления.

23.3. Специфика ката

Приоритеты: точность, последовательность, пространственная схема, ритм, координация, концентрация и стабильность исполнения.

23.4. Ката по этапам

На НП — база и простые комплексы; УТЭ — техническая детализация; ССМ — индивидуальная коррекция; ВСМ — стабильное соревновательное исполнение.

23.5. Специфика весовой категории

Непосредственное противоборство, дистанция, атака, защита, контратака, темп, специальная выносливость и тактическое мышление.

23.6. Абсолютная категория

Учитываются различия антропометрии и повышенное значение тактики; это не основание для необоснованного увеличения контактной нагрузки.

23.7. Тамэсивари

Подготовка проводится по правилам, при достаточной технике, специальном оборудовании, меддопуске и контроле тренера-преподавателя.

23.8. Формирование пар

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

23.9. Допуск к контактной работе

Меддопуск, базовые защиты, понимание безопасности, контроль собственных действий, экипировка и достаточная физическая готовность.

23.10. Организация спаррингов

Заранее определяются цель, пары, интенсивность, длительность, разрешённые действия, экипировка и критерии прекращения.

23.11. Критерии прекращения

Травма, боль, дезориентация, нарушение координации, утрата способности защищаться, выраженное утомление, повреждение экипировки или ухудшение самочувствия.

23.12. Защитная экипировка

Используется по правилам, возрасту и характеру задания; наличие экипировки не оправдывает чрезмерный контакт.

23.13. Боевые дистанции

Для весовой категории формируются навыки дальней, средней и ближней дистанций в пределах правил.

23.14. Индивидуализация

Индивидуализация возрастает от темпа освоения на НП к индивидуальной соревновательной модели на ССМ/ВСМ.

23.15. Подготовка мужчин и женщин

Единые методические принципы при применении нормативов соответствующего пола и индивидуальных медицинских рекомендаций.

23.16. Учёт массы тела

Масса учитывается при формировании пар и соревнованиях; форсированное снижение массы и обезвоживание несовершеннолетних не используются.

23.17. Допуск к соревнованиям

Возраст, дисциплина, пол, категория, квалификация, регламент, правила, медицинский допуск и антидопинговые требования обязательны.

23.18. Соревновательная деятельность ката

Стабильность последовательности, стойки, траектории, ритм, концентрация и отсутствие технических срывов.

23.19. Соревновательная деятельность весовой категории

Моделируются начало поединка, различные темпы, дистанции, сценарии преимущества/отставания и типы соперников.

23.20. Спортивная квалификация

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

23.21. Самостоятельная подготовка

Допускаются ОФП, мобильность, безопасная базовая техника, теория и видеоанализ; свободный спарринг без тренера не включается.

23.22. Психологические особенности

Для весовой категории — решения под давлением и управление эмоциями; для ката — концентрация и устойчивость последовательности.

23.23. Безопасность ката

Безопасная дистанция, достаточная площадь, нескользящее покрытие, отсутствие препятствий и последовательность освоения.

23.24. Общие требования безопасности

Контроль помещения, покрытия, оборудования, экипировки, самочувствия, восстановления и соответствия нагрузки этапу.

23.25. Связь разделов

Раздел V применяется совместно с разделами II–IV и VI; при противоречии локальной нормы обязательному НПА применяется НПА большей юридической силы.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

24. Кадровые условия реализации Программы

Квалификация работников должна соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утверждённому приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (в действующей редакции), профессиональному стандарту «Тренер», утверждённому приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённому приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, либо применимым положениям раздела ЕКС «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённого приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Допускается привлечение дополнительных специалистов в пределах их компетенции; Организация обеспечивает профессиональное развитие работников и методическое сопровождение реализации Программы.

25. Материально-технические условия

Организация обеспечивает тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки, душевые, медицинский пункт, обязательные оборудование, инвентарь и экипировку, а также предусмотренные условия проезда, питания, проживания и медицинского обеспечения обучающихся.

25.1. Обязательное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Ед.	Количество
1	Весы электронные	шт.	1
2	Лапы боксёрские	пар	5
3	Макивара	шт.	10
4	Мат гимнастический	шт.	5
5	Медицинбол 1–10 кг	комплект	3
6	Мешок боксёрский	шт.	5
7	Напольное покрытие «татами»	комплект	1
8	Секундомер	шт.	1
9	Скакалка гимнастическая	шт.	20
10	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11	Стенка гимнастическая	шт.	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	шт.	2

25.2. Индивидуальная экипировка

Наименование	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Защитные накладки на ноги	—	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года
Перчатки (шингарды)	—	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года
Протектор паховый	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года
Протектор нагрудный женский	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года
Шлем для киокусинкай	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года

25.3. Эксплуатация оборудования

Инвентарь используется по назначению, проверяется до занятия, выводится из эксплуатации при повреждении и подвергается необходимой санитарной обработке. Особое внимание уделяется татами, креплениям мешков, лапам, макиварам, матам и гимнастическому оборудованию.

26. Медицинское обеспечение

До 31.08.2026 включительно медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (с изменениями, внесёнными приказами Минздрава

России от 22.02.2022 № 106н и от 26.09.2023 № 497н). С 01.09.2026 приказ № 1144н и указанные изменяющие акты утрачивают силу; применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026, регистрационный № 86818), вступающий в силу 01.09.2026 и действующий до 01.09.2032. Медицинский допуск, медицинские осмотры и медицинское сопровождение осуществляются по нормативному правовому акту, действующему на дату соответствующего осмотра, допуска или мероприятия.

27. Информационно-методические условия реализации Программы

27.1. Информационно-образовательная среда

Информационно-образовательная среда включает печатные и цифровые образовательные ресурсы, компьютерное и коммуникационное оборудование, официальный сайт Организации, нормативную и методическую документацию и современные педагогические технологии.

27.2. Нормативные источники

В работе используются актуальные редакции федеральных законов, ФССП по виду спорта «киокусинкай» (приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 660), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Минспорта России от 26.02.2026 № 146), приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (в редакции от 30.05.2023), приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57 (в редакции от 22.07.2025), ЕВСК, правил вида спорта «киокусинкай», антидопинговых правил, медицинских и санитарных требований.

27.3. Методическая литература

Допускается использование учебной и методической литературы по теории спортивной тренировки, подготовке юных спортсменов, спортивной психологии, спортивной метрологии, восстановлению, подготовке единоборцев и специальной методике кьокусинкай в части, не противоречащей действующим обязательным требованиям.

27.4. Использование информационных материалов при реализации Программы

Информационные материалы используются в целях нормативного, методического, образовательного и аналитического сопровождения спортивной подготовки. Приоритет имеют официальные государственные и спортивные источники: официальный интернет-портал правовой информации, Министерство спорта Российской Федерации, действующая общероссийская спортивная федерация по виду спорта «киокусинкай», РУСАДА, WADA, официальные системы ЕВСК и иные государственные информационные ресурсы.

- нормативные материалы используются только в актуальной редакции; дата актуальности проверяется перед утверждением и при последующей актуализации Программы;
- методические материалы не подменяют требования ФССП и правил вида спорта и применяются только в непротиворечащей им части;
- видеоматериалы соревнований и учебно-тренировочных занятий могут использоваться для технического и тактического анализа при соблюдении законодательства о персональных данных и прав на материалы;
- информация из неофициальных интернет-источников не используется как основание для установления обязательных нормативов, медицинских требований, допуска к соревнованиям или квалификационных требований;
- при расхождении нескольких информационных источников приоритет имеет нормативный правовой акт большей юридической силы либо официальный источник соответствующего требования;
- информационные материалы, утратившие актуальность, могут использоваться только как исторические или методические источники при явном указании на их неактуальный нормативный статус.

28. Иные условия реализации

Программа рассчитывается на 52 недели. Самостоятельная подготовка при её включении не превышает 20% общего количества часов годового плана.

Этап	Максимальная продолжительность одного занятия
НП	2 часа
УТЭ	3 часа
ССМ	4 часа
ВСМ	4 часа

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность не превышает 8 часов. Работа по индивидуальным планам применяется на ССМ и ВСМ, а также в предусмотренных ФССП случаях на иных этапах.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план конкретной группы утверждается приказом Организации в пределах объёмов и соотношений видов подготовки, установленных ФССП. Ниже приведены нормативные диапазоны для расчёта рабочего плана; выбранные значения должны обеспечивать 100% распределения годового объёма.

1.1. Спортивная дисциплина «ката»

Вид подготовки	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	30–40%	25–30%	20–25%	10–15%	10–13%	10–13%
СФП	15–22%	18–24%	20–27%	20–25%	20–23%	20–23%
Соревнования	—	1–2%	4–10%	6–12%	7–14%	8–16%
Техническая	34–41%	36–43%	38–43%	40–45%	40–45%	40–45%
Тактическая, теоретическая, психологическая	1–3%	1–3%	5–10%	6–15%	6–15%	3–15%
Инструкторская и судейская практика	—	1–2%	1–3%	1–4%	2–4%	2–4%
Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	1–3%	1–3%	2–4%	2–4%	4–6%	5–10%

1.2. Группа дисциплин «весовая категория»

Вид подготовки	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	48–54%	45–50%	30–35%	20–25%	15–20%	10–15%
СФП	20–26%	22–28%	24–29%	26–28%	28–30%	30–32%
Соревнования	1–2%	1–2%	5–10%	6–12%	7–14%	8–16%
Техническая	18–23%	20–25%	22–27%	22–25%	20–25%	15–20%
Тактическая, теоретическая, психологическая	1–4%	1–3%	6–15%	10–20%	15–25%	20–30%
Инструкторская и судейская практика	—	1–2%	1–3%	1–4%	2–4%	2–4%
Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	1–3%	1–3%	2–4%	2–4%	3–6%	5–10%

Расчёт годового количества часов: недельная нагрузка × 52 недели. При утверждении конкретного плана сумма часов по всем видам подготовки и иным мероприятиям должна точно соответствовать принятому годовому объёму группы.

Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1	Профориентационная деятельность — судейская практика	Изучение правил и терминологии; участие в учебном судействе, работе помощником судьи/секретаря; формирование уважения к решениям судей.	В течение года
1.2	Профориентационная деятельность — инструкторская практика	Проведение фрагментов разминки и занятий; помощь младшим группам под контролем тренера-преподавателя.	В течение года
2.1	Здоровьесбережение	Инструктажи по безопасности, профилактике травматизма, режиму дня, восстановлению, личной гигиене.	В течение года
2.2	Нравственное воспитание	Спортивная этика, уважение к партнёру и сопернику, честная спортивная борьба, ответственность за собственные действия.	В течение года
2.3	Командная культура	Взаимопомощь, дисциплина, бережное отношение к инвентарю, ответственность за общее дело.	В течение года
3.1	Патриотическое воспитание	Беседы об истории российского спорта, выдающихся спортсменах, государственных символах, спортивных традициях России и Новосибирской области.	В течение года
3.2	Патриотическое воспитание	Участие в памятных, спортивно-патриотических и общественно значимых мероприятиях Организации.	По календарному плану
4.1	Антидопинговое воспитание	Формирование ценностей честного спорта и нетерпимости к допингу.	Не реже 1 раза в год
5.1	Культурно-досуговая деятельность	Посещение спортивных мероприятий, встречи с тренерами, спортсменами и ветеранами спорта.	По плану Организации

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и форма	Сроки проведения	Рекомендации
НП	Беседа/интерактивное занятие: честный спорт, понятие допинга, безопасное отношение к лекарственным средствам.	Ежегодно	Использовать возрастно доступные официальные материалы РУСАДА.
УТЭ	Занятие: антидопинговые правила, ответственность, Запрещённый список, риски БАД и лекарств, процедура допинг-контроля.	Ежегодно	Проверять актуальность Запрещённого списка и официальных образовательных материалов.
ССМ	Углублённое занятие: ответственность спортсмена, терапевтическое использование, проверка препаратов, процедура допинг-контроля.	Ежегодно и перед основными стартами	Использовать официальные ресурсы РУСАДА/WADA.
ВСМ	Актуализация антидопинговых требований, изменения Запрещённого списка, практические кейсы.	Ежегодно и по мере изменений	Фиксировать прохождение обязательных образовательных мероприятий, если они установлены.
Все этапы	Информирование об изменениях антидопинговых требований.	По мере изменений	Не использовать неофициальные источники как основание для обязательных требований.

Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки/форма контроля
НП	Знание терминов, помощь в организации инвентаря, выполнение простых организационных поручений.	Ознакомление с правилами поведения и базовой терминологией соревнований.	В течение года; педагогическое наблюдение.
УТЭ	Показ знакомого упражнения, проведение части разминки под контролем тренера-преподавателя.	Изучение жестов и обязанностей судей; учебное судейство отдельных эпизодов.	В течение года; практическое задание.
ССМ	Подготовка и проведение фрагмента занятия, помощь младшим группам.	Практика судейства внутренних и иных доступных соревнований в пределах компетенции.	По индивидуальному/групповому плану; оценка тренера.
ВСМ	Наставничество, методический разбор техники, подготовка фрагментов занятия.	Анализ судейских решений, участие в организации и судействе учебных мероприятий в пределах компетенции.	По индивидуальному плану; аналитический разбор.

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

Медицинские мероприятия выполняются медицинскими работниками в пределах их компетенции. Тренер-преподаватель не назначает лекарственные средства и медицинские процедуры.

Этап	Мероприятие	Периодичность/срок	Условие
Все этапы	Медицинский осмотр и допуск к спортивной подготовке/мероприятиям.	В сроки, установленные действующим порядком	До 31.08.2026 — приказ № 1144н; с 01.09.2026 — приказ № 484н.
Все этапы	Текущий контроль самочувствия и жалоб перед занятием.	На каждом занятии	Педагогическое наблюдение; при необходимости направление к медицинскому работнику.
НП	Рациональная разминка, заключительная часть, чередование нагрузок.	Постоянно	Педагогические восстановительные средства.
УТЭ	Контроль восстановления после интенсивных занятий и соревнований.	По плану и по необходимости	Коррекция нагрузки тренером-преподавателем.
ССМ	Разгрузочные микроциклы; медицинские и медико-биологические мероприятия по показаниям.	По индивидуальному плану	Медицинские мероприятия — только специалистами.
ВСМ	Индивидуальное восстановление в структуре календаря основных стартов.	По индивидуальному плану	С учётом медицинских рекомендаций и фактического состояния.

Приложение № 6. Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения киокусинкай и его развитие	Сентябрь–октябрь	Возникновение и развитие вида спорта; выдающиеся спортсмены; спортивные традиции.
НП	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья	В течение года	Понятие физической культуры; влияние систематических занятий на организм.
НП	Гигиенические основы, режим дня, питание и восстановление	В течение года	Личная гигиена, сон, режим, питьевой режим, восстановление.
НП	Правила безопасного поведения	В течение года	Требования зала, экипировки, команды остановки, сообщение о боли и плохом самочувствии.
НП	Основы антидопинговых правил	Ежегодно	Честный спорт, понятие допинга, безопасное обращение с лекарствами.
УТЭ	Правила вида спорта «киокусинкай»	В течение года	Структура соревнований, разрешённые и запрещённые действия, судейские решения.
УТЭ	Основы спортивной подготовки	В течение года	ОФП, СФП, техника, тактика, восстановление, самоконтроль.
УТЭ	Психологическая подготовка и саморегуляция	В течение года	Концентрация, управление эмоциями, предстартовое состояние.
УТЭ	Антидопинговые правила	Ежегодно	Ответственность, Запрещённый список, лекарства и БАД, процедура допинг-контроля.
ССМ	Планирование спортивной подготовки	По индивидуальному плану	Макро-, мезо- и микроциклы; контроль нагрузки; анализ соревнований.
ССМ	Правила соревнований и судейская практика	В течение года	Углублённое знание правил, анализ спорных эпизодов, судейская терминология.
ССМ	Антидопинговое обеспечение	Ежегодно	Терапевтическое использование, проверка препаратов, ответственность спортсмена.
ВСМ	Индивидуальная модель подготовки и соревновательный анализ	По индивидуальному плану	Подведение к главным стартам, анализ соперников и собственной соревновательной деятельности.
ВСМ	Актуализация нормативных, антидопинговых и медицинских требований	По мере изменений	Работа с официальными источниками и действующими редакциями документов.

Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

7.1. НП — спортивная дисциплина «ката» (ОФП)

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Бег 30 м	с	≤ 9,6	≤ 10,1	≤ 7,1	≤ 7,3
Отжимания	раз	≥ 7	≥ 4	≥ 10	≥ 5
Смешанное передвижение 1000 м	мин,с	—	—	≤ 7.21	≤ 7.45
Наклон вперёд	см	≥ +1	≥ +3	≥ +3	≥ +5
Прыжок в длину с места	см	≥ 85	≥ 77	≥ 95	≥ 87

7.2. НП — группа дисциплин «весовая категория» (ОФП)

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Бег 30 м	с	≤ 6,3	≤ 6,5	≤ 5,9	≤ 6,1
Бег 1000 м	мин,с	≤ 6.20	≤ 6.40	≤ 5.41	≤ 6.12
Отжимания	раз	≥ 10	≥ 5	≥ 13	≥ 7
Наклон вперёд	см	≥ +2	≥ +3	≥ +3	≥ +5
Челночный бег 3×10 м	с	≤ 9,7	≤ 10,1	≤ 9,2	≤ 9,4
Прыжок в длину с места	см	≤ 128	≤ 118	≤ 142	≤ 132

7.3. НП — СФП

Упражнение	Ед.	До года М	До года Ж	Свыше года М	Свыше года Ж
Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 2	—	≥ 3	—
Подтягивание на низкой перекладине	раз	—	≥ 4	—	≥ 9
Поднимание туловища за 30 с	раз	≥ 10	≥ 9	≥ 16	≥ 14

7.4. УТЭ — ОФП и СФП

Блок	Упражнение	Ед.	Юноши	Девушки
ОФП	Бег 30 м	с	≤ 5,9	≤ 6,1
ОФП	Бег 1000 м	мин,с	≤ 5.41	≤ 6.12
ОФП	Отжимания	раз	≥ 13	≥ 7
ОФП	Наклон вперёд	см	≥ +4	≥ +5
ОФП	Челночный бег 3×10 м	с	≤ 9,2	≤ 9,4
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 142	≥ 132
СФП	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 5	—
СФП	Подтягивание на низкой перекладине	раз	—	≥ 7

7.5. ССМ — ОФП и СФП

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 30 м	с	≤ 4,6	≤ 4,9
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	≤ 8.00	≤ 9.55
ОФП	Отжимания	раз	≥ 37	≥ 16
ОФП	Наклон вперёд	см	≥ +11	≥ +15
ОФП	Челночный бег 3×10 м	с	≤ 7,1	≤ 7,9
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 218	≥ 183
ОФП	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 50	≥ 44
СФП	Подтягивание высокая перекладина	раз	≥ 10	—
СФП	Подтягивание низкая перекладина	раз	—	≥ 10

7.6. ВСМ — ОФП и СФП

Блок	Упражнение	Ед.	М	Ж
ОФП	Бег 60 м	с	$\leq 7,9$	$\leq 9,2$
ОФП	Бег 2000 м	мин,с	—	≤ 9.45
ОФП	Бег 3000 м	мин,с	≤ 12.20	—
ОФП	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
ОФП	Наклон вперёд	см	$\geq +13$	$\geq +16$
ОФП	Прыжок в длину	см	≥ 235	≥ 188
ОФП	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
ОФП	Кросс 3 км	мин,с	—	≤ 16.05
ОФП	Кросс 5 км	мин,с	≤ 23.00	—
СФП	Подтягивание высокая перекладина	раз	≥ 12	—
СФП	Подтягивание низкая перекладина	раз	—	≥ 12

Примечание к таблице 7.2. Критерий прыжка в длину с места воспроизведён в редакции приложения № 6 к ФССП по виду спорта «киокусинкай», утверждённому приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 660.

Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Ед.	Количество
1	Весы электронные	шт.	1
2	Лапы боксёрские	пар	5
3	Макивара	шт.	10
4	Мат гимнастический	шт.	5
5	Медицинбол 1–10 кг	комплект	3
6	Мешок боксёрский	шт.	5
7	Напольное покрытие «татами»	комплект	1
8	Секундомер	шт.	1
9	Скакалка гимнастическая	шт.	20
10	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11	Стенка гимнастическая	шт.	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	шт.	2

Приложение № 9. Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Защитные накладки на ноги	—	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года
Перчатки (шингарды)	—	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года	1 пара / 2 года
Протектор паховый	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года
Протектор нагрудный женский	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года
Шлем для киокусинкай	—	1 / 2 года	1 / 2 года	1 / 2 года

Дополнительная защитная экипировка, необходимая по правилам соревнований или характеру учебно-тренировочного задания, используется в соответствии с действующими правилами вида спорта, возрастом и условиями конкретной работы.

Приложение № 10. Рекомендуемая форма индивидуального учебно-тренировочного плана

Раздел	Содержание/заполняемые сведения
Обучающийся	Ф.И.О.; дата рождения; спортивная дисциплина; этап и год подготовки; спортивная квалификация.
Период планирования	Год / макроцикл / мезоцикл; даты начала и окончания.
Целевые соревнования	Наименование, сроки, приоритет, планируемый результат.
Исходное состояние	Результаты контроля; сильные стороны; ограничивающие факторы.
Цели периода	Физические, технические, тактические, психологические, теоретические.
Нагрузка	Недельный/месячный объём; распределение основных видов подготовки.
Индивидуальная техническая модель	Ведущие действия, комбинации, ката, проблемные элементы.
Тактическая модель	Основные сценарии, дистанция, темп, решения под типовые ситуации.
Восстановление	Разгрузочные периоды; педагогические средства; медицинские мероприятия по рекомендациям специалистов.
Контрольные точки	Даты, тесты, видеоанализ, модельные задания, соревнования.
Корректировка	Основание, дата и содержание внесённых изменений.
Подписи	Тренер-преподаватель; обучающийся (при необходимости); дата.

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

Перечень отражает нормативные и информационно-методические источники, использованные при разработке Программы. Нормативные акты применяются в действующих редакциях; методическая литература используется только в части, не противоречащей обязательным требованиям.

1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 660 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „киокусинкай“» (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83597; действует с 01.01.2026).

4. Приказ Минспорта России от 26.02.2026 № 146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта „киокусинкай“» (зарегистрирован Минюстом России 08.04.2026, регистрационный № 85943; действует с 19.04.2026).

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 № 392).

6. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в редакции приказа Минспорта России от 22.07.2025 № 579).

7. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённое приказом Минспорта России от 03.03.2025 № 173 (в редакции приказа Минспорта России от 09.07.2025 № 510), а также действующие нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «киокусинкай»;

8. Правила вида спорта «киокусинкай», утверждённые приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 425, с учётом действующих изменений.

9. Действующие общероссийские антидопинговые правила и Запрещённый список WADA соответствующего года.

10. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (с изменениями от 22.02.2022 № 106н и от 26.09.2023 № 497н) — применяется до 31.08.2026 включительно.

11. Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818) — применяется с 01.09.2026.

12. Действующие санитарные правила и обязательные требования.

13. Действующие материалы ЕВСК по виду спорта «киокусинкай».

14. Официальные материалы Министерства спорта Российской Федерации и официального интернет-портала правовой информации.

15. Официальные антидопинговые образовательные материалы РУСАДА и WADA.

16. Методическая литература по теории и методике спортивной тренировки, подготовке спортивного резерва, спортивной психологии, спортивной метрологии и подготовке спортсменов-единоборцев.

17. Практические методические материалы тренеров-преподавателей Организации — в части, не противоречащей ФССП, правилам вида спорта и требованиям безопасности.