



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

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 6
от «20» апреля 2026 г.

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СБЕ ММА»**

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 «СБЕ ММА», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 952

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	5
IV. Рабочая программа по виду спорта	5
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	35
VI. Условия реализации программы.....	37
Нормативные, информационные и методические материалы	39
Приложения 1–11.....	41

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение

Программа определяет цели, задачи, содержание и условия многолетней спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств».

1.2. Нормативная основа

Программа разработана с учетом Федеральных законов № 273-ФЗ и № 329-ФЗ, ФССП по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 952, и примерной дополнительной образовательной программы, утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 № 356.

1.3. Цель

Организация последовательной многолетней спортивной подготовки, направленной на развитие физических, технических, тактических и психологических качеств, повышение спортивного мастерства, достижение спортивных результатов и сохранение здоровья.

1.4. Основные задачи

Формирование мотивации; развитие ОФП и СФП; освоение стойки, клинча, борьбы и партера; формирование тактического мышления; антидопинговая культура; безопасность; подготовка к официальным соревнованиям.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Этапы

Этап	Срок	Возраст	Наполняемость
НП	2–3 года	10	12
УТЭ	1–3 года	12	10
ССМ	не ограничивается	13	3
ВСМ	не ограничивается	15	1

Примечание к применению ФССП. Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется приложением № 1 к ФССП и составляет 1–3 года. Наличие в отдельных последующих таблицах ФССП графы «свыше 3 лет» не рассматривается Программой как основание для самостоятельного продления срока УТЭ сверх трех лет. При планировании этапной модели Учреждение исходит из установленного приложением № 1 срока реализации УТЭ; обязательные нормативные таблицы ФССП воспроизводятся без изменения их официальной терминологии.

2.2. Объем

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

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия применяются как формы обучения в пределах предельной продолжительности, установленной приложением № 3 к действующему ФССП. Конкретное мероприятие включается в годовой план и календарь с учетом этапа, цели подготовки, допуска обучающегося и времени на восстановление. Время следования к месту проведения мероприятия и обратно в предельную продолжительность не включается.

№	Вид учебно-тренировочного мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1.1	Подготовка к международным спортивным соревнованиям	—	—	21 сутки	21 сутки
1.2	Подготовка к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14 суток	18 суток	21 сутки
1.3	Подготовка к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14 суток	18 суток	18 суток
1.4	Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	—	14 суток	14 суток	14 суток
2.1	Мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14 суток	18 суток	18 суток
2.2	Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	до 3 суток, не более 2 раз в год	до 3 суток, не более 2 раз в год
2.4	Мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд; не более 2 мероприятий в год	—	—	—

2.5	Просмотровые мероприятия	учебно-тренировочные	—	до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток
-----	--------------------------	----------------------	---	-------------	-------------	-------------

2.4. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность планируется в пределах минимально необходимого объема и с учетом этапа спортивной подготовки, спортивной квалификации, возрастных ограничений действующих Правил, медицинского заключения о допуске, фактической готовности и официального календаря. Участие в соревновании не заменяет контроль освоения программного материала.

Вид соревнований	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	—	1	2	2	3	4
Отборочные	—	—	2	2	2	2
Основные	—	—	1	1	2	2

2.5. Структура подготовки

Включает ОФП, СФП, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую и соревновательную подготовку, инструкторскую и судейскую практику, контроль и восстановление.

2.6. Самостоятельная подготовка

Может применяться в пределах ФССП и не превышает 20 процентов общего количества часов годового учебно-тренировочного плана.

2.7. Индивидуальные планы

Применяются на ССМ и ВСМ, а также в иных предусмотренных ФССП случаях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Общие положения

Контроль обеспечивает объективную оценку динамики подготовленности и готовности к продолжению подготовки.

3.2. Виды контроля

Входной, текущий, этапный, контрольно-переводной, соревновательный и итоговый.

3.3. ОФП

Оцениваются быстрота, сила, выносливость, скоростно-силовые способности, координация и гибкость.

3.4. СФП

Оцениваются специальная сила, выносливость, координация и устойчивость техники при утомлении.

3.5. Техника

Оцениваются стойка, передвижения, удары, защита, клинч, переводы, партер, позиционный контроль и переходы.

3.6. Тактика

Оцениваются дистанция, темп, выбор момента, контратака, переходы и выполнение тактического плана.

3.7. Теория и психология

Используются опрос, тестирование, собеседование, разбор ситуаций и педагогическое наблюдение.

3.8. Соревнования

Анализируются результат, эффективность действий, реализация плана и устойчивость.

3.9. Перевод

Осуществляется при выполнении обязательных нормативов и квалификационных требований ФССП.

3.10. Документирование

Результаты контроля и решения о переводе фиксируются в установленной документации.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Общие положения

Содержание, последовательность и методическая направленность процесса по всем этапам.

4.2. Многолетняя подготовка

Двигательная база → базовая техника → комбинации → противодействие → тактика → интеграция фаз → индивидуальная модель.

4.3. Соревновательная деятельность

Дистанция, ударное взаимодействие, сближение, клинч, борьба, перевод, партер, атака, защита и переходы.

4.4. ОФП

Укрепление здоровья, сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость и общая работоспособность.

4.5. СФП

Взрывная сила, специальная выносливость, координация, многократное выполнение специализированных действий.

4.6. Стойка

Стойка, баланс, перемещения, развороты, изменение направления и дистанции.

4.7. Удары руками

Прямые, боковые, снизу, серии, действия после перемещения и защиты.

4.8. Удары ногами

Разрешенные прямые, круговые и боковые удары и их комбинации.

4.9. Защита

Дистанция, уходы, уклоны, блоки, подставки, комбинированная защита.

4.10. Контратака

Ответная, встречная, после ухода, с переходом в клинч или перевод.

4.11. Клинч

Сближение, внутренняя позиция, контроль, углы, выход и переход к переводу.

4.12. Борьба в стойке

Захваты, выведение из равновесия, проходы, переводы, броски, защита.

4.13. Партер

Позиции, контроль, удержание, переходы, выходы, восстановление стойки.

4.14. Болевые и удушающие действия

Только разрешенные правилами действия с обязательным техническим контролем и немедленным прекращением по сигналу.

4.15. Переходы

Удар → клинч; удар → перевод; клинч → перевод; перевод → контроль; партер → стойка.

4.16. Комбинации

От заранее заданных связок до вариативного применения при активном противодействии.

4.17. Тактика

Разведка, финты, дистанция, темп, ритм, подготовка атаки, контратака и изменение плана.

4.18. Индивидуальная модель

Формируется преимущественно на ССМ и ВСМ с учетом антропометрии, физических качеств и соревновательного опыта.

4.19. Теория

История, правила, тренировка, анатомия, физиология, режим, питание, восстановление, антидопинг.

4.20. Психология

Мотивация, концентрация, эмоциональный контроль, предстартовое состояние, восстановление после ошибки.

4.21. Соревновательная подготовка

Условные, ситуационные, контрольные и модельные поединки, официальные соревнования.

4.22. Анализ поединка

Тактика, удары, защита, клинч, переводы, партер, переходы, физическая и психологическая готовность.

4.23. НП

Здоровье, двигательная культура, координация, страховка, базовая техника и безопасность.

- нагрузка соответствует этапу и годовому плану
- сложность повышается постепенно
- качество техники имеет приоритет над формальным объемом
- контроль используется для корректировки следующего периода

4.24. УТЭ

Расширение техники, СФП, клинч, партер, комбинации, переходы, тактика и соревнования.

- нагрузка соответствует этапу и годовому плану
- сложность повышается постепенно
- качество техники имеет приоритет над формальным объемом
- контроль используется для корректировки следующего периода

4.25. ССМ

Специальная работоспособность, надежность, вариативность, индивидуализация и моделирование.

- нагрузка соответствует этапу и годовому плану

- сложность повышается постепенно
- качество техники имеет приоритет над формальным объемом
- контроль используется для корректировки следующего периода

4.26. ВСМ

Управление формой, главные соревнования, модель соперника, восстановление и здоровье.

- нагрузка соответствует этапу и годовому плану
- сложность повышается постепенно
- качество техники имеет приоритет над формальным объемом
- контроль используется для корректировки следующего периода

4.27. Занятие

Подготовительная, основная и заключительная части.

4.28. Обучение действию

Представление → показ → структура → стабилизация → вариативность → противодействие → ситуация → свободное применение.

4.29. Ошибки

Выявление → причина → упрощение → коррекция → повторение → усложнение → контроль.

4.30. Ситуационная подготовка

Исходная позиция, цель, допустимые действия, продолжительность, сопротивление и критерий успешности.

4.31. Интегральная подготовка

Соединение физического, технического, тактического и психологического компонентов.

4.32. Периодизация

Подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

4.33. Микроциклы

Втягивающий, развивающий, ударный, специально-подготовительный, модельный, соревновательный, восстановительный.

4.34. Нагрузка

Контроль объема, интенсивности, плотности, специфичности, контактности и восстановления.

4.35. Восстановление

Педагогические, психологические и медицинские средства в пределах компетенции специалистов.

4.36. Безопасность

Исправность оборудования, экипировка, подбор партнеров, управление контактом и остановка опасных действий.

4.37. Инструкторская практика

Терминология, разминка, объяснение, демонстрация, организация работы в парах.

4.38. Судейская практика

Правила, жесты, обязанности, критерии оценки и учебное судейство.

4.39. Методы

Словесные, наглядные и практические методы, видеоанализ, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и ситуационный.

4.40. Модели занятий

Технические, технико-тактические, СФП, модельные и восстановительные занятия.

4.41. Анализ занятия

Цель, нагрузка, качество техники, ошибки, состояние и коррекция следующего занятия.

4.42. Учебно-тематический план

История, правила, гигиена, техника, тактика, антидопинг, восстановление, самоконтроль.

4.43. Этапная модель

От двигательной базы НП к специализации УТЭ, индивидуализации ССМ и максимальной реализации ВСМ.

4.44. Модель НП

Координация → стойка → страховка → базовые удары → защиты → захваты → партер.

4.45. Модель УТЭ

Техника → комбинация → противодействие → ситуация → условный поединок → соревнование.

4.46. Модель ССМ

Ведущая, обеспечивающая и резервная техника; индивидуальная модель поединка.

4.47. Модель ВСМ

Анализ → задача → моделирование → специальная подготовка → контроль → соревнование → анализ.

4.48. Методические карты

Стойка и дистанция, ударная комбинация, перевод, партер, переходные фазы.

4.49. Микроциклы по этапам

Конкретизируются по этапу, календарю и фактическому состоянию спортсменов.

4.50. Управление нагрузкой

Педагогическое управление нагрузкой осуществляется по модели «объем × интенсивность × специфичность × контактность». Объем отражает суммарную продолжительность и количество работы; интенсивность — темп и напряженность; специфичность — сходство задания с соревновательной структурой ММА; контактность — степень физического противодействия партнера. Тренер-преподаватель планирует эти параметры отдельно и не допускает их одновременного неконтролируемого повышения.

Оперативная коррекция проводится прямо в занятии: при снижении качества техники сначала уменьшается контактность или сложность ситуации, затем интенсивность и только

при необходимости объем. При устойчивом утомлении между занятиями корректируется структура микроцикла. Медицинские симптомы, жалобы или медицинские ограничения не интерпретируются тренером как диагноз; вопрос допуска и медицинской тактики относится к компетенции медицинского работника.

4.51. Анализ спортсмена

Анализ спортсмена по завершении контрольного периода проводится по пяти взаимосвязанным блокам: физическому, техническому, тактическому, психологическому и соревновательному. Для каждого блока фиксируются не только итоговые показатели, но и причина отклонения, условия проявления и практическая задача следующего периода.

Порядок корректировки: 1) установить 1–3 приоритетных ограничения; 2) определить, какое из них сильнее всего влияет на соревновательную модель; 3) выбрать измеримый критерий изменения; 4) включить средство в следующий микро- или мезоцикл; 5) назначить дату повторной оценки; 6) сохранить, изменить или отменить средство по результату. Такой цикл «контроль → причина → средство → повторный контроль» является обязательной логикой педагогического управления.

4.52. Теоретическая вертикаль

От базовых знаний НП до управления формой и индивидуального планирования ВСМ.

РАСШИРЕННАЯ РАБОЧАЯ МЕТОДИКА

4.53. Расширенная методика этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки формируется двигательная база, культура безопасного взаимодействия и первоначальная целостная модель ММА. Материал осваивается последовательно: стойка и перемещения, страховка, базовые ударные и защитные действия, захваты и переводы, основные положения в партере и простейшие переходы.

Новое действие сначала выполняется без сопротивления, затем в движении, при обусловленной реакции партнера и только после устойчивого освоения — с ограниченным противодействием. Физическая подготовка имеет разносторонний характер и включает беговые, прыжковые, гимнастические, акробатические и координационные упражнения. Педагогический контроль направлен на качество движения, дисциплину, понимание задания и безопасность.

4.54. НП: стойка, передвижения и дистанция

Обучение начинается с устойчивого исходного положения, позволяющего одновременно атаковать, защищаться и реагировать на сближение. Контролируются положение стоп, коленей, таза, корпуса, рук и головы.

Передвижения осваиваются вперед, назад, в стороны и по диагонали, затем вводятся развороты и изменение угла. Дистанция изучается как изменяемая характеристика поединка: безопасная, ударная, дистанция сближения и контактная. Критериями освоения являются устойчивость, экономичность движения, сохранение защитного положения и способность изменить направление без потери баланса.

4.55. НП: ударная и защитная техника

Ударная подготовка начинается с траектории, точности и возврата конечности в защитное положение. Скорость и сила повышаются только после формирования контроля.

Защитные действия изучаются одновременно с атакующими: управление дистанцией, блокирование, подставки, уход с линии атаки и простая ответная контратака. Работа на лапах и снарядах используется для формирования точности и ритма. В парной работе

первоначально применяются заранее известные атака и защита, затем партнер получает ограниченный выбор, формируя распознавание ситуации.

4.56. НП: страховка, борьба и партер

До систематического изучения переводов обучающиеся осваивают группировку, безопасное падение и сохранение ориентации. В стойке изучаются базовые захваты, положение корпуса, управление равновесием и простейшие входы в перевод.

В партере приоритет отдается распознаванию позиции, безопасному выходу, восстановлению положения и подъему в стойку. Атакующие действия вводятся только в объеме, допустимом действующими правилами для соответствующего возраста. Сигнал сдачи партнера всегда влечет немедленное прекращение действия.

4.57. Расширенная методика учебно-тренировочного этапа

На учебно-тренировочном этапе отдельные приемы объединяются в устойчивые технико-тактические связи. Спортсмен учится распознавать ситуацию, подготавливать атаку, выбирать продолжение и изменять решение при противодействии.

Планирование строится тематическими блоками: ударная тема связывается с защитой от сближения или собственным переходом в борьбу; борцовская — с безопасным прохождением ударной дистанции и продолжением после перевода. Нагрузка увеличивается за счет объема, интенсивности, сложности и специфичности, но эти параметры не повышаются механически одновременно.

4.58. УТЭ: ударная система и контратака

Ударная техника строится вокруг серий, изменения уровня и направления атаки, подготовительных действий и контратаки. Различаются атака первым номером, встречная работа и ответная контратака.

Партнер получает ограниченную свободу выбора, благодаря чему спортсмен распознает момент, а не воспроизводит заученную последовательность. Отдельно отрабатывается использование ударной атаки для подготовки сближения и перевода. Снарядная работа включает задания на темп, точность, повторное ускорение и сохранение техники после физической нагрузки.

4.59. УТЭ: клинч, борьба и переходы

Клинч изучается как самостоятельная фаза и как переход между ударной и борцовской дистанциями. Осваиваются борьба за внутреннюю позицию, контроль рук и корпуса, изменение угла, выход и подготовка перевода.

Переводы отрабатываются после собственного удара, после защиты и при движении соперника. Защита от перевода связывается с продолжением. В партере расширяется позиционный арсенал, а переходные упражнения сначала выполняются короткими цепочками, затем объединяются в ситуационные раунды.

4.60. УТЭ: специальная физическая подготовка

СФП соответствует характеру соревновательной деятельности. Используются повторные ускорения, упражнения на силовую выносливость, взрывные усилия, устойчивость корпуса, работу в захвате и способность сохранять технику после интенсивного отрезка.

Круговые и интервальные задания дозируются по цели периода. Если качество специализированного действия резко снижается, нагрузка или техническая задача корректируется. Контактный поединок не используется как универсальный способ развития физических качеств.

4.61. УТЭ: тактика и принятие решений

Тактическое обучение начинается с простых правил выбора в типовых ситуациях, затем вводятся задания с несколькими возможными решениями. Оценивается не только успешность приема, но и обоснованность выбора.

Спортсмен учится управлять дистанцией, темпом и направлением движения, использовать ложные действия и менять фазу поединка. Видеоанализ заканчивается конкретной тренировочной задачей. Тактическая дисциплина включает способность сохранять план после неудачного эпизода.

4.62. Расширенная методика этапа совершенствования спортивного мастерства

На ССМ приоритет смещается от расширения арсенала к повышению надежности индивидуальной техники. Определяются ведущая дистанция, способы начала атаки, основные ударные и борцовские действия, типичные переходы, устойчивые позиции и способы выхода из неблагоприятных ситуаций.

Для ведущего действия формируется система обеспечения: подготовка, ложная атака, альтернативы при защите и безопасный выход при неудаче. Контроль включает соревновательную реализацию, причины потери позиции, способность сохранять план при утомлении и качество восстановления.

4.63. ССМ: индивидуальная технико-тактическая модель

Индивидуальная модель сочетает сильные стороны спортсмена с необходимой универсальностью. Она включает основную, резервную и аварийную линии.

Основная описывает наиболее выгодный сценарий, резервная применяется при нейтрализации ведущего действия, аварийная — при потере позиции или необходимости изменить характер поединка. Тренировочные задания регулярно начинаются из неудобных положений, развивая способность восстанавливать структуру. Модель пересматривается по итогам соревновательных циклов на основании устойчивых тенденций.

4.64. ССМ: соревновательное моделирование

Модельные раунды воспроизводят темп, манеру соперника, направление давления, ведущие атаки, борьбу у границы рабочей зоны и характер переходов. Партнеру может быть поставлена задача имитировать технический профиль, однако важнее воспроизвести повторяющиеся ситуации.

Предсоревновательные контрольные поединки используются дозированно. После модельного блока фиксируются успешные решения, потеря структуры и одно-два изменения для следующего задания.

4.65. ССМ: управление физической готовностью

Физическая подготовка индивидуализируется по дефицитам и соревновательной модели. Силовая работа развивает способность создавать и удерживать усилие в специфических положениях; скоростно-силовая — ускорение; специальная выносливость — повторное выполнение качественных действий.

Высокоинтенсивные занятия чередуются с техническими или восстановительными. Перед основными соревнованиями объем постепенно снижается при сохранении скорости, точности и тактической специфичности.

4.66. Расширенная методика этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ содержание подготовки определяется индивидуальным календарем, уровнем соревнований и моделью конкретного спортсмена. Общие средства используются для поддержания функционального состояния, профилактики дисбалансов и восстановления.

Технико-тактическая работа максимально конкретна: анализируются стойка соперника, дистанция, темп, реакции на давление, способы входа в борьбу, защита от переводов и поведение в партере. План предусматривает несколько сценариев поединка и способы изменения основного плана.

4.67. BSM: подготовка к конкретному сопернику

Анализ соперника проводится по устойчивым характеристикам. Выделяются способы начала атаки, реакции на давление, предпочтительная сторона движения, ведущие комбинации, защита от борьбы и способы выхода из партера.

Формулируются три-пять ключевых задач, каждая переводится в конкретное упражнение или модельный раунд. Партнеры подбираются по функциональному назначению. В последние дни перед стартом объем новой информации сокращается.

4.68. Мезоциклы спортивной подготовки

Мезоцикл объединяет несколько микроциклов, направленных на общую задачу. Применяются втягивающие, базовые развивающие, специально-подготовительные, предсоревновательные и восстановительные мезоциклы.

На НП и раннем УТЭ они преимущественно образовательные, на ССМ и BSM сильнее зависят от календаря. Внутри мезоцикла определяются контрольные точки. При болезни, травме, недовосстановлении или изменении календаря содержание корректируется.

4.68.1. Рабочие модели мезоциклов

Мезоцикл	Продолжительность	Основная задача	Нагрузка	Технико-тактический акцент	Контроль
Втягивающий	2–4 недели	Возврат к системной работе, диагностика	Постепенное увеличение объема; интенсивность и контактность умеренные	Повторение базы, устранение грубых ошибок	Переносимость, качество техники, самочувствие
Базовый развивающий	3–6 недель	Развитие приоритетного качества/блока	1–2 развивающих микроцикла + разгрузка	Наращивание вариативности выбранной технической темы	Этапные задания, физические тесты по плану
Специально-подготовительный	3–5 недель	Перенос готовности в специфику MMA	Специфичность повышается, объем ОФП снижается	Переходы, ситуационные раунды, ведущие комбинации	Специальная работоспособность, тактические решения
Предсоревновательный	2–4 недели	Стабилизация модели поединка	Объем постепенно снижается при сохранении скорости	Модель соперника/типового сценария, ключевые эпизоды	Модельные раунды, готовность к плану
Соревновательный	1–2 недели или блок стартов	Реализация формы	Минимально достаточная поддерживающая нагрузка	Точность, скорость, тактические установки	Соревновательный результат и качество реализации
Восстановительный	1–3 недели	Снижение накопленного утомления	Низкая/умеренная интенсивность, низкая контактность	Легкая техника и вариативная двигательная работа	Восстановление работоспособности и готовности к новому циклу

4.69. Типовые микроциклы

Втягивающий микроцикл характеризуется умеренной нагрузкой и повторением базовой техники. Развивающий содержит одну-две основные задачи.

Специально-подготовительный увеличивает долю ситуационной и интегральной работы. Модельный воспроизводит временную и тактическую структуру соревнований, соревновательный обеспечивает подведение к старту, восстановительный снижает интенсивность и контактность. Высокоинтенсивная работа чередуется с технической и восстановительной.

4.69.8. Восстановительный микроцикл

Цель — восстановить работоспособность после соревнований, ударного блока или признаков накопленного утомления. Снижаются объем, интенсивность и особенно контактность; применяются легкая техника, мобильность, общая аэробная работа низкой интенсивности и психологическое переключение. Медицинские и медико-биологические средства назначаются только медицинскими специалистами.

4.69.7. Соревновательный микроцикл

Цель — обеспечить готовность к старту без накопления лишнего утомления. Объем снижается, сохраняются скорость, точность и ключевые тактические действия. Контактность сокращается по мере приближения соревнования; новые сложные действия не вводятся. После взвешивания и иных процедур режим восстановления и питания определяется в пределах компетенции специалистов и индивидуального плана.

4.69.6. Модельный микроцикл

Цель — воспроизвести структуру предстоящей соревновательной деятельности: продолжительность и число раундов, интервалы отдыха, типовые эпизоды, темп, действия соперника и тактические задачи. Объем ниже, чем в развивающем блоке, специфичность высокая. На ССМ и ВСМ модель может строиться под конкретного соперника; на УТЭ — под типовой соревновательный сценарий.

4.69.5. Специально-подготовительный микроцикл

Цель — перенести развитые качества в специфические действия ММА. Доля СФП, ситуационной работы, переходов между фазами и модельных отрезков увеличивается. ОФП поддерживает функциональный фон и профилактику дисбалансов. Контактность дозируется по технической задаче; высокоинтенсивный физический блок и тяжелый контактный спарринг не объединяются автоматически в одном занятии.

4.69.4. Ударный микроцикл

Применяется преимущественно на подготовленных УТЭ, ССМ и ВСМ как краткий период повышенной нагрузки. Повышается прежде всего объем или интенсивность целевых средств; контактность увеличивается только при отдельной задаче и достаточном восстановлении. После ударного микроцикла предусматривается разгрузка. У детей начальной подготовки ударные микроциклы как системная форма не применяются.

4.69.3. Развивающий микроцикл

Цель — направленно улучшить одно-два качества или технических блока. Используются 1–2 ключевых нагрузочных занятия, разделенных технической или восстановительной работой. ОФП и СФП подбираются под задачу этапа; технико-тактическая часть закрепляет действие в возрастающей вариативности. Контроль проводится по качеству выполнения и переносимости, а не только по выполненному объему.

4.69.2. Втягивающий микроцикл

Цель — безопасно восстановить регулярность нагрузки после перерыва, переходного периода или болезни после медицинского допуска. Объем умеренный, интенсивность низкая или средняя, специфичность постепенно увеличивается, контактность минимальна. Основу

составляют ОФП, координация, повторение техники и оценка переносимости. К концу микроцикла допускается одно более специфичное занятие при отсутствии признаков недовосстановления.

4.69.1. Модель управления микроциклом по четырем параметрам

Каждый микроцикл описывается четырьмя управляемыми параметрами: объемом (длительность и суммарное количество работы), интенсивностью (темп и энергетическая стоимость), специфичностью (степень сходства со структурой соревновательной деятельности) и контактностью (уровень физического противодействия партнера). Повышение одного параметра не означает обязательного повышения остальных. Например, техническое занятие может иметь высокий объем при низкой контактности, а короткий модельный блок — высокую специфичность и контактность при ограниченном объеме.

4.69.9. Рабочие недельные модели по этапам подготовки

Этап	Структура недели	ОФП/СФП	Техника	Тактика	Контакт	Контроль	Восстановление
НП	3–5 учебно-тренировочных воздействий в неделю в пределах ФССП	ОФП и координация — значимая часть недели; СФП вводится через безопасные специализированные упражнения	2–3 технических темы: стойка/дистанция, удар-защита, страховка/базовая борьба	Игровые и простые ситуационные задания без жесткой соревновательной установки	Контактность низкая; акцент на контроле партнера	Текущий контроль техники и дисциплины	Не менее 1–2 дней без организованной высокой нагрузки
УТЭ	4–6 воздействий в зависимости от года обучения и объема	ОФП поддерживает базу; СФП развивает специальную силу, скорость и выносливость	Ударные связи, клинч, переводы, партер и переходы распределяются по тематическим занятиям	1–2 ситуационных/условных поединковых блока	Контактность от технической до модельной, по задаче	Этапный контроль, контрольные задания, анализ соревнований	Восстановительное занятие/разгрузочный день после наиболее тяжелого блока
ССМ	5–8 воздействий, включая возможные двухразовые дни по индивидуальному плану	Физическая подготовка индивидуализирована по дефицитам и соревновательной модели	Ведущая техника, обеспечивающие действия, резервная линия, работа из неудобных положений	Модель соперника, тактика раунда, управление темпом	Контактность планируется как отдельный ресурс; тяжелые раунды ограничены	Соревновательная статистика, видеоанализ, показатели специальной работоспособности	Регулярные разгрузочные окна, сон и медицинские рекомендации учитываются при планировании
ВСМ	Индивидуальная недельная структура в пределах годового и недельного объема ФССП	Поддерживающая ОФП и высокоспецифичная СФП, минимально достаточный объем	Точечная работа по ведущим действиям и сценарию главного старта	Конкретные соперники, альтернативные сценарии, управление риском	Высокая контактность используется дозированно и удаляется от старта	Контроль формы, модельные раунды, соревновательный анализ	Восстановление планируется наравне с нагрузкой; медицинские ограничения имеют приоритет

4.70. Методическая карта: стойка и дистанция

Цель — способность сохранять устойчивую позицию и управлять расстоянием. Обучение начинается с перемещения относительно партнера без атаки, затем вводятся касания, ложные движения и простые атаки.

Типичные ошибки: чрезмерно широкая или узкая стойка, перенос массы на одну ногу, скрещивание ног, опускание рук и потеря баланса. Коррекция выполняется уменьшением скорости, работой по разметке, упражнениями «зеркало» и заданиями на изменение угла.

4.71. Методическая карта: ударная комбинация

Комбинация рассматривается как последовательность, в которой каждое действие создает условия для следующего. После механического освоения партнер получает один из двух способов защиты, а спортсмен выбирает соответствующее продолжение.

Типичные ошибки: потеря баланса, одинаковый ритм, отсутствие возврата в защиту, чрезмерное сближение. Контрольная форма — ситуационный раунд, где оценивается создание и использование ситуации.

4.72. Методическая карта: перевод и защита

Перевод разбирается на подготовку, вход, контакт, нарушение равновесия, завершение и стабилизацию. Защита включает управление дистанцией, работу корпусом и руками и восстановление позиции.

После защиты следует продолжение: разрыв дистанции, выгодный угол или собственная атака. Усложнение проводится через дозированное сопротивление и изменение исходных положений.

4.73. Методическая карта: позиционная борьба в партере

Обучение строится по иерархии: безопасность, распознавание позиции, контроль, улучшение и атака. Защитная подготовка включает создание пространства, восстановление опор, улучшение позиции и подъем.

Типичные ошибки: атака без контроля позиции, чрезмерное силовое напряжение, потеря опор и оставление пространства при переходе. Ситуационные раунды начинаются из конкретной позиции.

4.74. Методическая карта: переходные фазы

Переходная фаза возникает при изменении дистанции или характера взаимодействия. Основные цепочки: удар — клинч; защита — перевод; защита от перевода — выход; перевод — стабилизация; партер — подъем; подъем — восстановление ударной стойки.

Методика начинается с заданной цепочки, затем партнер получает право прервать ее известным способом. Критерий освоения — отсутствие неоправданной паузы между фазами.

4.74.1. Методическая карта «Стойка и дистанция»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Сформировать устойчивую универсальную стойку ММА и способность сознательно управлять дальней, ударной, дистанцией сближения и контактной дистанцией.
Исходное положение	Спортсмены располагаются лицом друг к другу на безопасном расстоянии; на НП — без атаки, на последующих этапах — с заранее определенной угрозой.
Последовательность обучения	Статическая стойка → шаги вперед/назад/в стороны → диагонали и развороты → сохранение стойки после удара → изменение угла → управление дистанцией относительно партнера → решение под ограниченным противодействием.
Технические акценты	Баланс на обеих ногах; отсутствие скрещивания ног; защитное положение рук и головы; перемещение без «провала» корпуса; готовность одновременно ударить, защититься или перейти к борьбе.
Типичные ошибки	Излишне широкая или узкая стойка; перенос массы на одну ногу; скрещивание стоп; движение пятками вместе; опускание рук при перемещении; вход на ударную дистанцию без подготовительного действия.

Исправление	Работа по разметке; упражнение «зеркало»; движение с касанием контрольной точки; снижение скорости; запрет атаки до устойчивого выхода на нужную дистанцию; видеообратная связь.
Усложнение	Ложные движения; изменение темпа; ограниченная атака партнера; работа у границы площадки; переход из ударной дистанции в клинч и обратно.
Критерии освоения	Не менее 8 из 10 перемещений без потери баланса; сохранение защитной структуры после смены направления; способность по заданию удерживать или изменять дистанцию в ситуационном отрезке.
По этапам	НП — положение и безопасное движение; УТЭ — дистанция как условие атаки/защиты; ССМ — индивидуальные углы и темп; ВСМ — управление дистанцией под конкретную модель соперника.
Безопасность	Дистанция и скорость соответствуют уровню освоения; запрещено повышать контактность до устойчивого контроля перемещения; покрытие и рабочая зона проверяются до занятия.

4.74.2. Методическая карта «Ударная комбинация»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Научить соединять разрешенные ударные действия в функциональные комбинации, где первое действие подготавливает следующее и сохраняется возможность безопасного выхода или перехода в борьбу.
Исходное положение	Боевая стойка на ударной дистанции; первоначально партнер пассивен, затем получает один-два заранее заданных варианта защиты.
Последовательность обучения	Отдельные удары → двухударная связь → возврат в защиту → комбинация с перемещением → реакция на одну защиту партнера → выбор из двух продолжений → применение в ситуационном раунде.
Технические акценты	Баланс, точная траектория, возврат конечности в защиту, изменение ритма, отсутствие лишнего замаха, сохранение дистанции и зрительного контроля.
Типичные ошибки	Механическая серия без реакции на партнера; одинаковый ритм; потеря стойки; чрезмерное сближение; остановка после первого контакта; открытая позиция после завершения.
Исправление	Разделение комбинации на смысловые фазы; работа по лапам с командой выбора; снижение мощности; обязательный выход на угол после серии; видеоповтор короткого фрагмента.
Усложнение	Комбинация после финта; изменение уровня; завершение клинчем или переводом; работа у сетчатого ограждения/границы; ограниченный свободный выбор партнера.
Критерии освоения	Комбинация выполняется без потери баланса, с защитным возвратом и корректным решением не менее чем в 70% заданных ситуаций.
По этапам	НП — простые контролируемые связи; УТЭ — вариативность и контратака; ССМ — ведущие комбинации индивидуальной модели; ВСМ — комбинации под реакции конкретного соперника.
Безопасность	Сила контакта задается тренером; защитная экипировка соответствует заданию; запрещено компенсировать техническую ошибку увеличением мощности.

4.74.3. Методическая карта «Защита — контратака»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Сформировать связь защитного действия с немедленным тактически обоснованным продолжением.
Исходное положение	Партнеры на заранее определенной дистанции; атакующий

	выполняет один известный вариант, затем два варианта.
Последовательность обучения	Распознавание атаки → отдельная защита → сохранение стойки → одиночная контратака → двухдейственное продолжение → выбор контратаки по дистанции → ситуационный отрезок.
Технические акценты	Защита не должна выводить спортсмена из положения для ответа; контратака начинается только после сохранения визуального и позиционного контроля.
Типичные ошибки	Преувеличенный уход; закрывание глаз; ответ из неустойчивого положения; задержка после защиты; контратака без учета изменившейся дистанции.
Исправление	Уменьшение амплитуды защиты; работа в медленном темпе; контрольная пауза после защиты; ограничение ответа одним точным действием; упражнения на выбор дистанции.
Усложнение	Встречная контратака; защита с изменением угла; ответ переводом; серия после защиты; выбор между разрывом дистанции и продолжением.
Критерии освоения	Защита своевременна, сохраняет баланс и в большинстве заданных эпизодов сопровождается подходящим продолжением без потери технической структуры.
По этапам	НП — простая защита и ответ; УТЭ — выбор по типу атаки; ССМ — контратакующие модели; ВСМ — провоцирование конкретной реакции соперника.
Безопасность	Контратака выполняется с заранее заданной контактностью; при поздней защите и потере ориентации упражнение немедленно останавливается.

4.74.4. Методическая карта «Удар — перевод»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Научить использовать ударное действие для создания реакции и безопасного входа в перевод.
Исходное положение	Ударная дистанция; партнер знает разрешенный набор защитных реакций.
Последовательность обучения	Одиночный удар → шаг сближения → позиция для перевода → перевод без сопротивления → ударная комбинация перед входом → реакция партнера → перевод при ограниченном сопротивлении.
Технические акценты	Сближение выполняется под прикрытием; голова и корпус занимают безопасное положение; перевод завершается контролем, а не падением без стабилизации.
Типичные ошибки	Вход из слишком дальней дистанции; наклон корпуса без работы ног; остановка между ударом и входом; потеря контроля после перевода.
Исправление	Разметка дистанции; связка на счет без паузы; вход в мягкий манекен/партнера; обязательная фиксация позиции после перевода.
Усложнение	Партнер меняет сторону защиты; перевод после серии; отказ от перевода и возврат в стойку; работа у границы.
Критерии освоения	Переход выполняется без неоправданной паузы, с сохранением баланса и последующей стабилизацией позиции.
По этапам	НП — только простейшая связь без сопротивления; УТЭ — типовые входы; ССМ — индивидуальные ударно-борцовские цепочки; ВСМ — вход под модель соперника.
Безопасность	Обязательны навыки страховки; сопротивление повышается постепенно; бросковые и иные действия применяются только в разрешенном правилами объеме и при достаточной подготовленности.

4.74.5. Методическая карта «Клинч — перевод»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Сформировать управляемый переход из контактной позиции в перевод с последующей стабилизацией.

Исходное положение	Заданный вариант клинча с нейтральным балансом; на начальном уровне партнер не препятствует занятию позиции.
Последовательность обучения	Положение рук и головы → внутренняя позиция → управление корпусом → создание угла → выведение из равновесия → перевод → контроль → сопротивление по заданию.
Технические акценты	Положение головы и таза, работа ног, отсутствие тяги только руками, управление направлением усилия, контроль после завершения.
Типичные ошибки	Силовая борьба без позиции; прямолинейное давление; потеря собственной стойки; перевод без подготовки; отпускание контроля при падении.
Исправление	Статические позиционные задания; борьба только за внутреннюю позицию; перевод с ограничением рук; работа на угол; фиксация 2–3 секунды после завершения.
Усложнение	Клинч после удара; защита партнера; смена направления; выход партнера из клинча; продолжение в партере.
Критерии освоения	Спортсмен создает выгодную позицию до попытки перевода, сохраняет баланс и завершает действие контролем.
По этапам	НП — положение и безопасный контроль; УТЭ — базовые переводы; ССМ — цепочки и ответы на защиту; ВСМ — клинч под профиль соперника.
Безопасность	Исключаются резкие неконтролируемые рывки; партнеры подбираются по массе и опыту; обязательны безопасное покрытие и страховка.

4.74.6. Методическая карта «Перевод — позиционный контроль»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Научить не считать перевод завершенным до стабилизации выгодного положения.
Исходное положение	Позиция завершения изученного перевода; партнер оказывает дозированное сопротивление после касания покрытия.
Последовательность обучения	Завершение перевода → контроль опор → фиксация корпуса партнера → исключение немедленного подъема → переход в устойчивую позицию → выбор дальнейшего действия.
Технические акценты	Контроль таза/плечевого пояса, собственная устойчивая база, своевременное изменение давления, сохранение возможности реагировать на выход.
Типичные ошибки	Остановка после падения; погоня за атакой без контроля; перенос веса за опору; оставление пространства для немедленного подъема.
Исправление	Задание «перевод + 3 секунды контроля»; запрет атакующих действий до стабилизации; позиционные игры на удержание.
Усложнение	Партнер начинает подъем сразу после перевода; разрешается один способ выхода; смена стороны; ограниченный свободный партер.
Критерии освоения	После перевода спортсмен стабилизирует позицию и предотвращает немедленный выход партнера в большинстве заданных повторений.
По этапам	НП — базовая фиксация; УТЭ — контроль и переходы; ССМ — реакция на активный выход; ВСМ — выбор позиции под тактический план.
Безопасность	Не допускается падение всей массой на опасные зоны; контролируется положение головы и шеи; интенсивность сопротивления задается заранее.

4.74.7. Методическая карта «Партер — подъем в стойку»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Сформировать технически безопасное восстановление стойки из нижней/нейтральной позиции.
Исходное положение	Заданная позиция в партере; партнер контролирует без атакующего болевого/удушающего действия.
Последовательность обучения	Создание защитной структуры → освобождение пространства → восстановление опор → разворот/выход → технический подъем → немедленное восстановление боевой стойки и дистанции.
Технические акценты	Защита головы, последовательное создание пространства, отсутствие разворота спиной без контроля, подъем через устойчивые опоры.
Типичные ошибки	Попытка резко встать без освобождения; опора на прямую руку в небезопасном положении; потеря контроля дистанции после подъема.
Исправление	Разучивание по фазам; технический подъем без партнера; ограничение партнера одним удерживающим действием; завершение каждого повторения стойкой.
Усложнение	Партнер препятствует подъему; работа у границы; после подъема допускается ограниченная ударная атака партнера.
Критерии освоения	Спортсмен создает пространство, поднимается без потери ориентации и завершает эпизод устойчивой защитной стойкой.
По этапам	НП — техника безопасного подъема; УТЭ — подъем под контролем; ССМ — тактический выбор между продолжением партера и подъемом; ВСМ — сценарии против конкретного соперника.
Безопасность	Запрещены удары в учебной фазе до отдельного допуска; партнер обязан прекратить давление при потере контроля или сигнале тренера.

4.74.8. Методическая карта «Защита от перевода — контратака»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Научить сохранять позицию при попытке перевода и использовать момент защиты для выгодного продолжения.
Исходное положение	Партнер начинает заранее известный вход; защитник находится в устойчивой стойке.
Последовательность обучения	Распознавание входа → базовая защита → восстановление опор → разрыв или изменение угла → простое продолжение → выбор между ударом, клинчем и собственным переводом.
Технические акценты	Своевременная реакция ног и корпуса, контроль головы/рук партнера, отсутствие падения всем весом вперед, восстановление боевой структуры после защиты.
Типичные ошибки	Запоздалая защита; опора только на силу рук; сохранение неудобного клинча после остановки входа; контратака до восстановления баланса.
Исправление	Старт из более ранней фазы входа; упражнение на реакцию по сигналу; обязательный шаг восстановления после защиты; ограничение продолжения одним действием.
Усложнение	Партнер меняет уровень и сторону входа; повторная атака после первой защиты; работа у границы; переход в партер при частично успешном переводе.
Критерии освоения	Защита сохраняет или быстро восстанавливает позицию; продолжение соответствует возникшей дистанции и выполняется без потери баланса.
По этапам	НП — базовая реакция; УТЭ — защита и одно продолжение; ССМ — цепочки против повторных атак; ВСМ — антиборцовская модель под соперника.
Безопасность	Резкие падения и неконтролируемое сопротивление исключаются; объем контратак ограничивается задачей и действующими Правилами.

4.74.9. Методическая карта «Выход из невыгодного положения»

Элемент карты	Методическое содержание
Цель	Сформировать алгоритм восстановления безопасной и тактически приемлемой позиции без панического силового действия.
Исходное положение	Тренером заранее задается конкретная неблагоприятная позиция в клинче или партере, безопасная для уровня обучающегося.
Последовательность обучения	Оценка угрозы → защита уязвимых зон → восстановление опор/пространства → устранение ключевого контроля соперника → улучшение позиции → выход в нейтральное положение или стойку.
Технические акценты	Приоритет безопасности и структуры над атакой; работа от ближайшей угрозы; последовательное, а не хаотичное освобождение.
Типичные ошибки	Попытка атаковать из плохой позиции; чрезмерное напряжение; поворот в сторону усиления контроля; игнорирование положения конечностей.
Исправление	Позиционные раунды короткой длительности; партнер ограничен одним способом удержания; остановка и разбор в ключевой точке; повтор из той же позиции.
Усложнение	Партнер получает два варианта удержания; выход должен завершиться контратакой; ограничение времени; модель конца раунда.
Критерии освоения	Спортсмен распознает первоочередную задачу, не ухудшает позицию и достигает заданного безопасного положения за установленное время.
По этапам	НП — простые безопасные выходы; УТЭ — позиционные решения; ССМ — выходы при активном противодействии; ВСМ — сценарии под соревновательный профиль.
Безопасность	Болевые и удушающие действия применяются только в разрешенном объеме; сигнал сдачи/команда тренера немедленно прекращает действие; нагрузка контролируется непрерывно.

4.75. Педагогическое управление контактной нагрузкой

Контактность рассматривается как самостоятельный параметр нагрузки. Тренер задает уровень до начала упражнения: технический, условный, ситуационный или соревновательно-модельный.

Повышение контактности не используется для исправления технических ошибок. При потере контроля упражнение упрощается. После интенсивной контактной работы предусматривается достаточное восстановление.

4.76. Педагогический журнал наблюдений

В журнале могут фиксироваться цель занятия, фактическая направленность, качество выполнения, признаки утомления, технические ошибки и решение на следующее занятие. Для спортсмена периодически выделяются сильные стороны и приоритетные задачи.

Фиксируются только данные, реально используемые для планирования. При устойчивом ухудшении техники или переносимости нагрузки анализируются объем, интенсивность, контактность и восстановление.

4.77. Система видеоанализа

На НП используются короткие фрагменты для демонстрации структуры движения; на УТЭ — типовые ситуации; на ССМ и ВСМ — системный анализ собственной деятельности и соперников. Разбор строится по схеме: ситуация — решение — результат — альтернатива — тренировочная задача.

Сначала выделяются устойчивые успешные действия, затем повторяющиеся ошибки. Материалы соперника оцениваются по повторяемости.

4.78. Инструкторская практика по этапам

На НП осваиваются терминология, построение, подготовка места и демонстрация простых упражнений. На УТЭ спортсмен проводит элемент разминки и помогает организовать работу в парах.

На ССМ возможно проведение части занятия под контролем тренера, объяснение техники и наблюдение за типичной ошибкой. На ВСМ практика включает составление отдельных заданий и участие в анализе. Инструкторская практика не заменяет профессиональную квалификацию.

4.79. Судейская практика по этапам

На НП изучаются команды, причины остановки и общие принципы разрешенных и запрещенных действий. На УТЭ добавляются критерии оценки, основные жесты и учебное судейство.

На ССМ проводится разбор спорных эпизодов. На ВСМ спортсмен углубленно изучает действующие критерии и изменения правил. Практика проводится в установленном порядке.

4.80. Восстановительные микроциклы и переходный период

После соревнований или блока высокой нагрузки снижаются объем, интенсивность и контактность, увеличивается доля легкой технической работы и общей двигательной активности. Переходный период направлен на восстановление физических и психологических ресурсов.

Возврат к специальной работе проводится постепенно. На ССМ и ВСМ содержание восстановления индивидуализируется с учетом календаря.

4.81. Методика формирования соревновательной устойчивости

Соревновательная устойчивость развивается через постепенное увеличение неопределенности, ответственности и специфичности заданий. Психологическая подготовка интегрируется в технико-тактическую: спортсмен учится сохранять план после неудачного эпизода.

Перед стартом формулируются короткие управляемые задачи, связанные с действиями спортсмена. После соревнования анализ проводится независимо от победы или поражения.

4.82. Методика индивидуальной коррекции

Коррекция начинается с определения конкретного ограничения: технического, физического, тактического, психологического или организационного. Подбирается минимальное изменение, способное повлиять на проблему.

Индивидуальное задание формулируется наблюдаемым образом. После контрольного периода оценивается эффект и при необходимости меняется средство или уточняется причина.

4.83. Примерная логика годичного цикла

В начале цикла оценивается исходное состояние и определяются приоритеты. В общеподготовительном блоке повышается общая работоспособность, в специально-подготовительном — специфичность и технико-тактические связи.

В предсоревновательном периоде формируется модель поединка и уменьшается объем неспецифической работы. После главного соревнования анализируются выполнение задач, динамика подготовленности, соревновательная реализация, здоровье и восстановление.

4.84. Структура технического занятия

Организационная часть и оценка готовности; общая и специальная разминка; повторение ранее освоенного материала; обучение или совершенствование основного действия; парная или ситуационная работа; физическая подготовка; заключительная часть и краткий разбор.

Количество нового материала ограничивается возможностью качественного усвоения. При ухудшении качества движения скорость, сопротивление или продолжительность задания снижаются.

4.85. Структура технико-тактического занятия

Разминка включает перемещения и реактивные задания. Затем повторяется ведущая комбинация или переход и задается тактическое условие.

Основная часть содержит ситуационные раунды с ограниченным набором действий, после чего свобода выбора расширяется. Между раундами дается краткая коррекция. Завершение включает анализ решений и фиксацию следующей задачи.

4.86. Структура занятия СФП

После разминки выполняется короткий технический блок, затем основная нагрузка на целевое физическое качество и специализированный интервал или круг. Нагрузка дозируется по этапу и задачам периода.

СФП не должна разрушать технику. После основной части интенсивность снижается, проводится восстановительная работа и оценивается переносимость нагрузки.

4.87. Структура модельного занятия

До начала занятия определяется сценарий и несколько тактических задач. Перед основными раундами выполняются короткие задания на ключевые ситуации. Партнерам задаются функциональные роли.

Между раундами допускается краткая корректировка. Последний раунд используется для проверки способности самостоятельно реализовать план. Итоговый анализ переводится в последующую тренировочную работу.

4.88. Критерии качества реализации рабочей методики

Методика является рабочей, если на ее основе можно определить задачу этапа, периода, микроцикла и занятия, выбрать средство, установить критерий успешности и скорректировать дальнейшую работу. Материал НП создает базу УТЭ; УТЭ — основу специализации ССМ; на ВСМ происходит индивидуальная интеграция.

Безопасность является сквозным критерием. Нормативные показатели ФССП имеют обязательный характер.

4.89. Примерная годичная модель НП до года

Ниже приведена методическая модель распределения направленности в годичном цикле. Она не заменяет утверждаемый годовой учебно-тренировочный план конкретной группы и применяется с учетом фактического календаря соревнований, контрольных мероприятий, состояния обучающихся и нормативного объема ФССП.

Месяц	Направленность	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контроль
Сентябрь	втягивание и диагностика	ОФП, координация, повторение базы	базовая техника и безопасность	входной/текущий контроль
Октябрь	базовый развивающий блок	ОФП и базовая СФП	стойка, дистанция, защита	технический контроль

Ноябрь	техническое развитие	СФП по задаче этапа	ударные и борцовские связи	ситуационный контроль
Декабрь	закрепление	силовая и скоростная подготовка	переходы между фазами	контроль качества техники
Январь	коррекция и развитие	ОФП/СФП по выявленным дефицитам	индивидуальная коррекция	этапный контроль
Февраль	специально-подготовительный блок	специальная выносливость	комбинации и тактика	ситуационные раунды
Март	повышение специфичности	СФП и повторные ускорения	модельные технические задачи	контрольные задания
Апрель	соревновательно-ориентированный блок	поддержание физических качеств	тактическая реализация	соревновательный анализ
Май	закрепление соревновательного опыта	индивидуальная коррекция	устранение повторяющихся ошибок	контроль динамики
Июнь	развивающий/соревновательный блок	по календарю и этапу	ведущие действия и переходы	контроль/соревнования
Июль	поддержание и вариативность	общая работоспособность	вариативные ситуации	педагогический контроль
Август	переходный/восстановительный блок	умеренная общая нагрузка	легкая техника, анализ	итоговый анализ цикла

При реализации модели НП до года тренер-преподаватель уточняет содержание каждого месяца через мезоциклы и микроциклы. Приоритет сохраняется за разносторонней двигательной подготовкой, страховкой, стойкой, перемещениями, базовыми ударами, защитой и безопасным взаимодействием с партнером. Изменение календаря или состояния спортсменов является основанием для корректировки последовательности без нарушения обязательного годового объема и требований безопасности.

4.90. Примерная годичная модель НП свыше года

Ниже приведена методическая модель распределения направленности в годичном цикле. Она не заменяет утверждаемый годовой учебно-тренировочный план конкретной группы и применяется с учетом фактического календаря соревнований, контрольных мероприятий, состояния обучающихся и нормативного объема ФССП.

Месяц	Направленность	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контроль
Сентябрь	втягивание и диагностика	ОФП, координация, повторение базы	базовая техника и безопасность	входной/текущий контроль
Октябрь	базовый развивающий блок	ОФП и базовая СФП	стойка, дистанция, защита	технический контроль
Ноябрь	техническое развитие	СФП по задаче этапа	ударные и борцовские связи	ситуационный контроль
Декабрь	закрепление	силовая и скоростная подготовка	переходы между фазами	контроль качества техники
Январь	коррекция и развитие	ОФП/СФП по выявленным дефицитам	индивидуальная коррекция	этапный контроль
Февраль	специально-подготовительный блок	специальная выносливость	комбинации и тактика	ситуационные раунды
Март	повышение специфичности	СФП и повторные ускорения	модельные технические задачи	контрольные задания
Апрель	соревновательно-ориентированный блок	поддержание физических качеств	тактическая реализация	соревновательный анализ
Май	закрепление соревновательного опыта	индивидуальная коррекция	устранение повторяющихся ошибок	контроль динамики

Июнь	развивающий/соревновательный блок	по календарю и этапу	ведущие действия и переходы	контроль/соревнования
Июль	поддержание и вариативность	общая работоспособность	вариативные ситуации	педагогический контроль
Август	переходный/восстановительный блок	умеренная общая нагрузка	легкая техника, анализ	итоговый анализ цикла

При реализации модели НП свыше года тренер-преподаватель уточняет содержание каждого месяца через мезоциклы и микроциклы. Увеличивается доля связей между действиями, простейшей ситуационной работы, базовой борьбы и переходов при сохранении высокого значения ОФП. Изменение календаря или состояния спортсменов является основанием для корректировки последовательности без нарушения обязательного годового объема и требований безопасности.

4.91. Примерная годичная модель УТЭ до трех лет

Ниже приведена методическая модель распределения направленности в годичном цикле. Она не заменяет утверждаемый годовой учебно-тренировочный план конкретной группы и применяется с учетом фактического календаря соревнований, контрольных мероприятий, состояния обучающихся и нормативного объема ФССП.

Месяц	Направленность	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контроль
Сентябрь	втягивание и диагностика	ОФП, координация, повторение базы	базовая техника и безопасность	входной/текущий контроль
Октябрь	базовый развивающий блок	ОФП и базовая СФП	стойка, дистанция, защита	технический контроль
Ноябрь	техническое развитие	СФП по задаче этапа	ударные и борцовские связи	ситуационный контроль
Декабрь	закрепление	силовая и скоростная подготовка	переходы между фазами	контроль качества техники
Январь	коррекция и развитие	ОФП/СФП по выявленным дефицитам	индивидуальная коррекция	этапный контроль
Февраль	специально-подготовительный блок	специальная выносливость	комбинации и тактика	ситуационные раунды
Март	повышение специфичности	СФП и повторные ускорения	модельные технические задачи	контрольные задания
Апрель	соревновательно-ориентированный блок	поддержание физических качеств	тактическая реализация	соревновательный анализ
Май	закрепление соревновательного опыта	индивидуальная коррекция	устранение повторяющихся ошибок	контроль динамики
Июнь	развивающий/соревновательный блок	по календарю и этапу	ведущие действия и переходы	контроль/соревнования
Июль	поддержание и вариативность	общая работоспособность	вариативные ситуации	педагогический контроль
Август	переходный/восстановительный блок	умеренная общая нагрузка	легкая техника, анализ	итоговый анализ цикла

При реализации модели УТЭ до трех лет тренер-преподаватель уточняет содержание каждого месяца через мезоциклы и микроциклы. Основная задача — объединение техники в комбинации, развитие СФП, тактического выбора и последовательное накопление соревновательного опыта. Изменение календаря или состояния спортсменов является основанием для корректировки последовательности без нарушения обязательного годового объема и требований безопасности.

4.92. Примерная годовичная модель ССМ

Ниже приведена методическая модель распределения направленности в годовичном цикле. Она не заменяет утверждаемый годовой учебно-тренировочный план конкретной группы и применяется с учетом фактического календаря соревнований, контрольных мероприятий, состояния обучающихся и нормативного объема ФССП.

Месяц	Направленность	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контроль
Сентябрь	втягивание и диагностика	ОФП, координация, повторение базы	базовая техника и безопасность	входной/текущий контроль
Октябрь	базовый развивающий блок	ОФП и базовая СФП	стойка, дистанция, защита	технический контроль
Ноябрь	техническое развитие	СФП по задаче этапа	ударные и борцовские связи	ситуационный контроль
Декабрь	закрепление	силовая и скоростная подготовка	переходы между фазами	контроль качества техники
Январь	коррекция и развитие	ОФП/СФП по выявленным дефицитам	индивидуальная коррекция	этапный контроль
Февраль	специально-подготовительный блок	специальная выносливость	комбинации и тактика	ситуационные раунды
Март	повышение специфичности	СФП и повторные ускорения	модельные технические задачи	контрольные задания
Апрель	соревновательно-ориентированный блок	поддержание физических качеств	тактическая реализация	соревновательный анализ
Май	закрепление соревновательного опыта	индивидуальная коррекция	устранение повторяющихся ошибок	контроль динамики
Июнь	развивающий/соревновательный блок	по календарю и этапу	ведущие действия и переходы	контроль/соревнования
Июль	поддержание и вариативность	общая работоспособность	вариативные ситуации	педагогический контроль
Август	переходный/восстановительный блок	умеренная общая нагрузка	легкая техника, анализ	итоговый анализ цикла

При реализации модели ССМ тренер-преподаватель уточняет содержание каждого месяца через мезоциклы и микроциклы. Год строится вокруг индивидуального профиля, ведущих соревнований, развития специальной работоспособности и надежности индивидуальной технико-тактической модели. Изменение календаря или состояния спортсменов является основанием для корректировки последовательности без нарушения обязательного годового объема и требований безопасности.

4.93. Примерная годовичная модель ВСМ

Ниже приведена методическая модель распределения направленности в годовичном цикле. Она не заменяет утверждаемый годовой учебно-тренировочный план конкретной группы и применяется с учетом фактического календаря соревнований, контрольных мероприятий, состояния обучающихся и нормативного объема ФССП.

Месяц	Направленность	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контроль
Сентябрь	втягивание и диагностика	ОФП, координация, повторение базы	базовая техника и безопасность	входной/текущий контроль
Октябрь	базовый развивающий блок	ОФП и базовая СФП	стойка, дистанция, защита	технический контроль
Ноябрь	техническое развитие	СФП по задаче этапа	ударные и	ситуационный

			борцовские связи	контроль
Декабрь	закрепление	силовая и скоростная подготовка	переходы между фазами	контроль качества техники
Январь	коррекция и развитие	ОФП/СФП по выявленным дефицитам	индивидуальная коррекция	этапный контроль
Февраль	специально-подготовительный блок	специальная выносливость	комбинации и тактика	ситуационные раунды
Март	повышение специфичности	СФП и повторные ускорения	модельные технические задачи	контрольные задания
Апрель	соревновательно-ориентированный блок	поддержание физических качеств	тактическая реализация	соревновательный анализ
Май	закрепление соревновательного опыта	индивидуальная коррекция	устранение повторяющихся ошибок	контроль динамики
Июнь	развивающий/соревновательный блок	по календарю и этапу	ведущие действия и переходы	контроль/соревнования
Июль	поддержание и вариативность	общая работоспособность	вариативные ситуации	педагогический контроль
Август	переходный/восстановительный блок	умеренная общая нагрузка	легкая техника, анализ	итоговый анализ цикла

При реализации модели ВСМ тренер-преподаватель уточняет содержание каждого месяца через мезоциклы и микроциклы. Планирование максимально индивидуализировано, а последовательность блоков определяется главными стартами, моделью соперников, управлением спортивной формой и восстановлением. Изменение календаря или состояния спортсменов является основанием для корректировки последовательности без нарушения обязательного годового объема и требований безопасности.

4.94. Банк методических средств по направлениям подготовки

ОФП

- циклическая работа умеренной интенсивности
- гимнастические и акробатические упражнения
- упражнения с собственным весом
- прыжковые и координационные задания
- спортивные и подвижные игры
- упражнения на мобильность и устойчивость

Выбор конкретного средства определяется этапом, целью микроцикла, технической подготовленностью, индивидуальной переносимостью нагрузки и требованиями безопасности. Средство не применяется только ради увеличения объема: оно должно иметь понятную педагогическую задачу и критерий качества.

СФП

- интервальная работа на специализированных снарядах
- повторные ускорения с технической задачей
- упражнения на устойчивость корпуса и захвата
- специализированные перемещения
- связки физического усилия с точным техническим действием
- ситуационные отрезки с контролируемым сопротивлением

Выбор конкретного средства определяется этапом, целью микроцикла, технической подготовленностью, индивидуальной переносимостью нагрузки и требованиями безопасности. Средство не применяется только ради увеличения объема: оно должно иметь понятную педагогическую задачу и критерий качества.

Техника

- работа по элементам
- целостное выполнение
- работа на лапах и снарядах
- парная работа без сопротивления
- обусловленное сопротивление
- ситуационные раунды
- интегральное применение

Выбор конкретного средства определяется этапом, целью микроцикла, технической подготовленностью, индивидуальной переносимостью нагрузки и требованиями безопасности. Средство не применяется только ради увеличения объема: оно должно иметь понятную педагогическую задачу и критерий качества.

Тактика

- управление дистанцией
- работа первым и вторым номером
- ложные действия
- создание реакции соперника
- изменение темпа
- смена фазы поединка
- работа по плану раунда
- моделирование соперника

Выбор конкретного средства определяется этапом, целью микроцикла, технической подготовленностью, индивидуальной переносимостью нагрузки и требованиями безопасности. Средство не применяется только ради увеличения объема: оно должно иметь понятную педагогическую задачу и критерий качества.

Восстановление

- разгрузочное занятие
- снижение контактности
- легкая техническая работа
- рациональное чередование нагрузок
- психологическое переключение

— медицинские и медико-биологические средства только специалистами в установленном порядке

Выбор конкретного средства определяется этапом, целью микроцикла, технической подготовленностью, индивидуальной переносимостью нагрузки и требованиями безопасности. Средство не применяется только ради увеличения объема: оно должно иметь понятную педагогическую задачу и критерий качества.

4.95. Примерный микроцикл НП до года

Модель отражает логическую последовательность нагрузки и может изменяться в зависимости от нормативного количества занятий, календаря и индивидуального состояния. Она не является фиксированным расписанием.

День	Основная направленность	Интенсивность	Контроль
День 1	ОФП + координация + стойка	умеренная	качество техники
День 2	техническое занятие: удары и защита	умеренная	текущий контроль
День 3	отдых/самостоятельная безопасная активность	низкая	самоконтроль/восстановление
День 4	ОФП + страховка + базовая борьба	умеренная	качество выполнения
День 5	комплексное занятие + игровые задания	средняя/высокая	переносимость нагрузки
День 6	активное восстановление	по задаче	реализация задачи
День 7	отдых	низкая	восстановление

При признаках недовосстановления приоритет отдается снижению интенсивности и контактности. Пропущенная высокая нагрузка не компенсируется механическим удвоением следующего занятия. Тренер сохраняет последовательность обучения и корректирует микроцикл по фактическому состоянию.

4.96. Примерный микроцикл НП свыше года

Модель отражает логическую последовательность нагрузки и может изменяться в зависимости от нормативного количества занятий, календаря и индивидуального состояния. Она не является фиксированным расписанием.

День	Основная направленность	Интенсивность	Контроль
День 1	ОФП + техника стойки	умеренная	качество техники
День 2	ударно-защитные связи	умеренная	текущий контроль
День 3	восстановление	низкая	самоконтроль/восстановление
День 4	борьба + партер	умеренная	качество выполнения
День 5	СФП начального уровня + переходы	средняя/высокая	переносимость нагрузки
День 6	комплексное ситуационное занятие	по задаче	реализация задачи
День 7	отдых	низкая	восстановление

При признаках недовосстановления приоритет отдается снижению интенсивности и контактности. Пропущенная высокая нагрузка не компенсируется механическим удвоением следующего занятия. Тренер сохраняет последовательность обучения и корректирует микроцикл по фактическому состоянию.

4.97. Примерный микроцикл УТЭ до трех лет

Модель отражает логическую последовательность нагрузки и может изменяться в зависимости от нормативного количества занятий, календаря и индивидуального состояния. Она не является фиксированным расписанием.

День	Основная направленность	Интенсивность	Контроль
День 1	техника стойки + СФП	умеренная	качество техники
День 2	борьба/клинч	умеренная	текущий контроль

День 3	техническое восстановительное	низкая	самоконтроль/восстановление
День 4	ударно-борцовские переходы	умеренная	качество выполнения
День 5	СФП + ситуационные задания	средняя/высокая	переносимость нагрузки
День 6	контрольное/комплексное занятие	по задаче	реализация задачи
День 7	отдых	низкая	восстановление

При признаках недовосстановления приоритет отдается снижению интенсивности и контактности. Пропущенная высокая нагрузка не компенсируется механическим удвоением следующего занятия. Тренер сохраняет последовательность обучения и корректирует микроцикл по фактическому состоянию.

4.98. Примерный микроцикл ССМ

Модель отражает логическую последовательность нагрузки и может изменяться в зависимости от нормативного количества занятий, календаря и индивидуального состояния. Она не является фиксированным расписанием.

День	Основная направленность	Интенсивность	Контроль
День 1	индивидуальная техника + силовая работа	умеренная	качество техники
День 2	специальная борьба/партер	умеренная	текущий контроль
День 3	высокоинтенсивная СФП	высокая	качество техники и восстановление
День 4	восстановительная техника	низкая	качество выполнения
День 5	модель соперника	средняя/высокая	переносимость нагрузки
День 6	контрольные раунды/соревнование по плану	по задаче	реализация задачи
День 7	восстановление	низкая	восстановление

При признаках недовосстановления приоритет отдается снижению интенсивности и контактности. Пропущенная высокая нагрузка не компенсируется механическим удвоением следующего занятия. Тренер сохраняет последовательность обучения и корректирует микроцикл по фактическому состоянию.

4.99. Примерный микроцикл ВСМ

Модель отражает логическую последовательность нагрузки и может изменяться в зависимости от нормативного количества занятий, календаря и индивидуального состояния. Она не является фиксированным расписанием.

День	Основная направленность	Интенсивность	Контроль
День 1	индивидуальная техника и скорость	умеренная	качество техники
День 2	специализированная СФП	умеренная	текущий контроль
День 3	модельный тактический блок	низкая	самоконтроль/восстановление
День 4	восстановление	умеренная	качество выполнения
День 5	ключевые ситуации соперника	средняя/высокая	переносимость нагрузки
День 6	модельные раунды с дозированной контактностью	по задаче	реализация задачи
День 7	восстановление и анализ	низкая	восстановление

При признаках недовосстановления приоритет отдается снижению интенсивности и контактности. Пропущенная высокая нагрузка не компенсируется механическим удвоением следующего занятия. Тренер сохраняет последовательность обучения и корректирует микроцикл по фактическому состоянию.

4.100. Учебно-тематическая детализация теоретической подготовки

№	Тема	Основное содержание	Срок
1	История и развитие ММА	происхождение и развитие вида спорта, отечественные традиции, спортивная этика	в течение года с усложнением по этапам
2	Правила соревнований	разрешенные и запрещенные действия, команды, критерии оценки, особенности возрастных групп	в течение года с усложнением по этапам
3	Безопасность	страховка, экипировка, поведение в зале, контроль партнера, прекращение опасного действия	в течение года с усложнением по этапам
4	Основы спортивной тренировки	нагрузка и восстановление, разминка, периодизация, самоконтроль	в течение года с усложнением по этапам
5	Техника и тактика	дистанция, фазы поединка, подготовка атаки, контратака, переходы, модель соперника	в течение года с усложнением по этапам
6	Гигиена и режим	сон, питание, гидратация, личная гигиена, восстановление	в течение года с усложнением по этапам
7	Антидопинг	честный спорт, запрещенные субстанции и методы, строгая ответственность, проверка лекарств	в течение года с усложнением по этапам
8	Психологическая подготовка	мотивация, концентрация, предстартовое состояние, управление эмоциями	в течение года с усложнением по этапам
9	Инструкторская практика	терминология, показ, объяснение, организация упражнения, обратная связь	в течение года с усложнением по этапам
10	Судейская практика	жесты, критерии оценки, разбор эпизодов, учебное судейство	в течение года с усложнением по этапам
11	Анализ соревнований	видеоанализ, статистика действий, сильные стороны, повторяющиеся ошибки	в течение года с усложнением по этапам
12	Планирование	цели периода, микроцикл, индивидуальная задача, оценка результата	в течение года с усложнением по этапам

Теоретический материал включается в учебно-тренировочный процесс в форме кратких бесед, тематических занятий, разбора видео, самостоятельной подготовки и обсуждения соревновательных ситуаций. На старших этапах увеличивается доля самостоятельного анализа и индивидуального планирования.

4.101. Алгоритм корректировки учебно-тренировочного процесса

Корректировка учебно-тренировочного процесса проводится на основании результатов педагогического контроля, выполнения годового плана, соревновательной деятельности и фактического состояния обучающегося. Основанием для изменения содержания могут быть устойчивые технические ошибки, несоответствие нагрузки текущей подготовленности, изменение календаря соревнований, перерыв в занятиях, возвращение после заболевания или травмы, а также изменение индивидуальной соревновательной модели.

Первый шаг — определить, относится ли выявленная проблема к технике, физической подготовленности, тактике, психологической устойчивости, восстановлению или

организации процесса. Второй шаг — выбрать минимально достаточное педагогическое изменение. Третий шаг — установить период проверки результата. Четвертый шаг — повторно оценить динамику и решить, сохранять ли изменение, расширять его или заменить другим средством.

При технической ошибке сначала снижаются скорость и сопротивление, восстанавливается правильная структура, затем возвращается вариативность. При физическом дефиците подбираются упражнения, соответствующие характеру необходимого усилия. При тактической ошибке создаются ситуации, в которых спортсмен должен распознать сигнал и выбрать решение. При признаках недовосстановления корректируются объем, интенсивность и контактность.

Корректировка не должна нарушать обязательные требования ФССП и правила безопасности. Решения, относящиеся к медицинскому допуску, диагностике, лечению и медицинским ограничениям, принимаются медицинскими специалистами в пределах их компетенции. Тренер-преподаватель использует медицинские рекомендации при педагогическом планировании, не подменяя медицинскую деятельность.

На ССМ и ВСМ индивидуальная корректировка дополнительно учитывает модель главных соревнований. Если ведущая техника спортсмена стабильно нейтрализуется соперниками определенного профиля, изменяется система подготовки действия и резервные продолжения, а не обязательно само ведущее действие. Если проблема возникает только в поздней фазе поединка, одновременно анализируются специальная выносливость, распределение темпа и качество решений при утомлении.

Результатом корректировки должен быть конкретный новый параметр работы: измененное упражнение, другой уровень сопротивления, новая последовательность технических действий, иной режим интервалов, дополнительная восстановительная мера педагогического характера или уточненная тактическая задача. Это обеспечивает управляемость методики и связь между контролем, планированием и практическим занятием.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Общие положения

Учитываются специфика ММА, правила, этап, возраст, квалификация и индивидуальные особенности.

5.2. Спортивные дисциплины

Подготовка ведется по дисциплинам ВРВС и действующим правилам.

5.3. Правила

Возрастные и технические ограничения действующих правил обязательны.

5.4. Комплексность

Стойка, клинч, борьба, партер и переходы формируются как единая система.

5.5. НП

Двигательная культура, страховка, базовая техника и безопасность.

5.6. УТЭ

Специализация, вариативность, ситуации и соревновательный опыт.

5.7. ССМ

Индивидуализация, специальная работоспособность и моделирование.

5.8. ВСМ

Индивидуальная форма, главные соревнования и конкретные соперники.

5.9. Группы

Возраст, этап, подготовленность, квалификация и здоровье.

5.10. Пары

Возраст, масса, рост, квалификация, опыт и самоконтроль.

5.11. Контакт

Постепенный допуск от техники без сопротивления к условному поединку.

5.12. Контактность

Регулируются интенсивность, скорость, длительность, сопротивление и контакт.

5.13. Учебные поединки

Определяются задача, длительность, допустимые действия, экипировка и основания остановки.

5.14. Ударная подготовка

Техника и контроль → скорость → вариативность → противодействие.

5.15. Борьба

Страховка, захваты, переводы, броски, защита, партер и переходы.

5.16. Партер

Позиция → контроль → улучшение → разрешенная атака.

5.17. Болевые и удушающие

Только разрешенный правилами объем с обязательным контролем.

5.18. Переходы

Интеграция ударной и борцовской подготовки.

5.19. Соревнования

Возраст, дисциплина, вес, квалификация, допуск, правила и регламент.

5.20. Предсоревновательная подготовка

Техника, тактика, моделирование, СФП, психология и восстановление.

5.21. Масса тела

Исключаются опасные и необоснованные способы снижения массы.

5.22. Индивидуализация

Антропометрия, качества, дистанция, технический профиль, психология и восстановление.

5.23. Индивидуальные планы

Цели, нагрузка, техника, тактика, соревнования, контроль и восстановление.

5.24. Безопасность

Проверка пространства, оборудования, экипировки и пар.

5.25. Остановка упражнения

Травма, боль, дезориентация, утрата контроля, повреждение экипировки или команда тренера.

5.26. Возвращение после травмы

Возвращение после заболевания или травмы начинается только при наличии медицинского допуска, когда он требуется. Тренер-преподаватель затем педагогически повышает нагрузку по ступеням: общая работа низкой/умеренной интенсивности → техническая работа без контакта → СФП → ситуационная работа → контактная и соревновательная нагрузка. Переход на следующую ступень допускается при нормальной переносимости предыдущей и соблюдении медицинских ограничений.

5.27. Самостоятельная работа

Безопасная ОФП, мобильность, имитация, бой с тенью, теория и видеоанализ.

5.28. Педагогический контроль

Техника, нагрузка, состояние, дисциплина, готовность и динамика.

5.29. Антидопинг

Соблюдение применимых правил и личная ответственность.

5.30. Здоровье

Результат не оправдывает нарушение безопасности или медицинских ограничений.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Общие положения

Кадровые, материально-технические, медицинские, организационные и информационно-методические условия.

6.2. Кадры

Квалификация работников соответствует законодательству и профессиональным требованиям.

6.3. Тренер-преподаватель

Планирование, занятия, контроль, соревнования, воспитание и безопасность.

6.4. Специалисты

Допускается привлечение специалистов по отдельным видам подготовки в установленном порядке.

6.5. Методическое обеспечение

Анализ плана, результатов, повышение квалификации и актуализация материалов.

6.6. Материальная база

Тренировочный и тренажерный залы, раздевалки, душевые, медпункт, оборудование и экипировка.

6.7. Тренировочный зал

Безопасное проведение всех предусмотренных видов подготовки.

6.8. Покрытие

Исправность, амортизация, чистота и отсутствие опасных дефектов.

6.9. Тренажерный зал

Использование с учетом возраста, этапа и безопасности.

6.10. Оборудование

В соответствии с обязательными требованиями ФССП.

6.11. Экипировка

Соответствие работе, возрасту, антропометрии, правилам и безопасности.

6.12. Контроль имущества

Неисправное имущество выводится из использования.

6.13. Санитарные условия

Уборка, вентиляция, санитарное состояние и гигиена.

6.14. Медицинское обеспечение

Медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, медицинское наблюдение и сопровождение осуществляются медицинскими работниками в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и действующими нормативными актами Минздрава России. Тренер-преподаватель учитывает медицинское заключение, но не устанавливает диагноз, противопоказания или сроки лечения.

6.15. Медицинский контроль

Оценка состояния здоровья, наличие или отсутствие медицинских противопоказаний, объем медицинских обследований и решение о медицинском допуске относятся к компетенции медицинского работника. Педагогический контроль тренера-преподавателя

включает наблюдение за переносимостью нагрузки и немедленное прекращение занятия при признаках неблагополучия с передачей вопроса медицинскому специалисту.

6.16. Травма

Прекращение упражнения и действия по установленным алгоритмам.

6.17. Безопасность

Контроль места, оборудования, пар, дисциплины, интенсивности и состояния.

6.18. Контактная подготовка

Необходимые условия, экипировка и непосредственный контроль.

6.19. Болевые/удушающие

Постепенность усилия и немедленная остановка по сигналу.

6.20. Психолого-педагогические условия

Запрет унижения, насилия и заведомо опасных ситуаций.

6.21. Воспитательная среда

Дисциплина, ответственность, уважение, этика и неприятие допинга.

6.22. Антидопинговые условия

Образование и формирование личной ответственности.

6.23. Информационно-методические условия

Нормативные акты, ФССП, примерная программа, правила, ЕВСК и методические материалы.

6.24. Видео

Видеоанализ техники, соревнований и электронные материалы.

6.25. Документация

Годовой план, расписание, учет занятий, контроль и результаты.

6.26. Организация

Учет этапа, нагрузки, календаря, состояния и восстановления.

6.27. Мероприятия

Безопасность, материальная база, медицинское и организационное сопровождение.

6.28. Соревнования

Возраст, квалификация, вес, регламент, допуск и готовность.

6.29. Восстановление

Чередование нагрузки и отдыха, восстановительные занятия и разгрузочные циклы.

6.30. Контроль качества

План, динамика, нормативы, результаты, здоровье и безопасность.

6.31. Актуализация

При изменении законодательства, ФССП, правил, ЕВСК и антидопинговых требований.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план строится на 52 недели. Для каждой учебно-тренировочной группы Учреждение ежегодно конкретизирует фактическое количество часов внутри диапазона ФССП с сохранением установленного соотношения видов подготовки. Ниже приведена обязательная расчетная рамка, используемая при составлении группового годового плана.

Фактические часы по каждому виду подготовки рассчитываются от утвержденного годового объема конкретной группы. Если внутри диапазона ФССП выбирается иной общий объем, часы перерасчитываются пропорционально с соблюдением допустимых процентных границ. Годовой план группы утверждается в установленном Учреждением порядке и корректируется только документированным решением при изменении календаря, состава группы или иных организационных обстоятельств.

Показатель	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Общий объем, ч/год	234–312	312–416	416–728	624–936	832–1248	1040–1664
ОФП, %	50–60	40–52	20–24	14–19	10–12	7–10
СФП, %	1–4	5–8	16–20	18–23	18–22	16–20
Участие в соревнованиях, %	—	—	5–10	7–12	7–14	8–16
Техническая подготовка, %	24–30	26–34	34–40	38–43	36–44	38–44
Тактическая, теоретическая, психологическая, %	9–14	11–17	14–18	15–20	15–18	15–18
Инструкторская и судейская практика, %	—	—	1–3	1–4	2–4	2–4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	5–10

Приложение 2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы реализуется в течение всего учебно-тренировочного года и интегрируется в занятия, соревнования, сборы и иные мероприятия. Конкретная рабочая модель приведена ниже.

Срок	Направление	Содержание
Сентябрь	Безопасность и дисциплина	Инструктаж по правилам поведения, спортивной этике и ответственности
Сентябрь	Профориентация	Знакомство с деятельностью тренера-преподавателя и спортивного судьи
Октябрь	Здоровьесбережение	Режим дня, сон, восстановление и личная гигиена
Октябрь	Спортивная этика	Уважение к партнеру и сопернику, контроль силы и поведения
Ноябрь	Патриотическое воспитание	История отечественного спорта и достижения российских спортсменов
Ноябрь	Командное взаимодействие	Ответственность за безопасность партнера и культуру тренировочной группы
Декабрь	Аналитическое развитие	Разбор соревновательных ситуаций и принятия решений
Декабрь	Профилактика травм	Причины травматизма, разминка, экипировка, восстановление
Январь	Целеполагание	Личные спортивные цели и критерии прогресса
Январь	Честный спорт	Принципы fair play и неприятие

		допинга
Февраль	Самоконтроль	Оценка самочувствия, нагрузки и восстановления
Февраль	Спортивная культура	Поведение на соревнованиях и уважение к официальным лицам
Март	Профорентация	Инструкторская и судейская практика старших спортсменов
Март	Коммуникация	Корректная обратная связь в тренировочной паре
Апрель	История вида спорта	Развитие смешанного боевого единоборства и правила
Апрель	Ответственность	Соблюдение режима и требований подготовки
Май	Анализ года	Самооценка сильных сторон и направлений развития
Июнь	Здоровый образ жизни	Двигательная активность и восстановление в летний период
Июль	Безопасная самостоятельная работа	Допустимые формы самостоятельной подготовки
Август	Подготовка к новому циклу	Режим, цели, дисциплина и готовность к нагрузке

Приложение 3. Антидопинговый план

План мероприятий по предотвращению допинга строится с возрастным и этапным усложнением содержания. На 2026 год применяется действующий Запрещенный список ВАДА и Общероссийские антидопинговые правила 2026; образовательные материалы актуализируются при их изменении.

Этап	Тема	Форма	Срок
НП	Честный спорт	Беседа	в течение года
НП	Почему допинг опасен	Беседа	1 раз в год
НП	Лекарства только под контролем взрослых и специалистов	Инструктаж	по плану
НП	Ответственность спортсмена	Беседа	по плану
УТЭ	Антидопинговые правила	Тематическое занятие	ежегодно
УТЭ	Запрещенные субстанции и методы	Занятие/тест	ежегодно
УТЭ	Риски спортивных добавок	Беседа	ежегодно
УТЭ	Процедура допинг-контроля	Разбор процедуры	по плану
УТЭ	Проверка лекарственных препаратов	Практическое занятие	по плану
ССМ	Принцип строгой ответственности	Семинар	ежегодно
ССМ	Терапевтическое использование	Семинар	по плану
ССМ	Права и обязанности при допинг-контроле	Разбор	перед значимыми стартами
ССМ	Риски загрязненных добавок	Семинар	ежегодно
ССМ	Антидопинговое тестирование знаний	Тест	ежегодно
ВСМ	Актуализация запрещенного списка	Самостоятельная работа/семинар	ежегодно
ВСМ	Персональная проверка препаратов	Индивидуальная работа	постоянно
ВСМ	Процедуры допинг-контроля высокого уровня	Семинар	по календарю
ВСМ	Ответственность окружения спортсмена	Обсуждение	ежегодно

ВСМ	Разбор изменений антидопинговых правил	Семинар	при изменениях
ВСМ	Контроль знаний перед главным стартом	Тест/собеседование	по плану

Приложение 4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план определяет обязательные теоретические и методические темы, которые осваиваются с постепенным усложнением от НП к ВСМ и связываются с практическими задачами соответствующего этапа.

№	Тема	Основное содержание	Срок
1	История и развитие ММА	происхождение и развитие вида спорта, отечественные традиции, спортивная этика	в течение года с усложнением по этапам
2	Правила соревнований	разрешенные и запрещенные действия, команды, критерии оценки, особенности возрастных групп	в течение года с усложнением по этапам
3	Безопасность	страховка, экипировка, поведение в зале, контроль партнера, прекращение опасного действия	в течение года с усложнением по этапам
4	Основы спортивной тренировки	нагрузка и восстановление, разминка, периодизация, самоконтроль	в течение года с усложнением по этапам
5	Техника и тактика	дистанция, фазы поединка, подготовка атаки, контратака, переходы, модель соперника	в течение года с усложнением по этапам
6	Гигиена и режим	сон, питание, гидратация, личная гигиена, восстановление	в течение года с усложнением по этапам
7	Антидопинг	честный спорт, запрещенные субстанции и методы, строгая ответственность, проверка лекарств	в течение года с усложнением по этапам
8	Психологическая подготовка	мотивация, концентрация, предстартовое состояние, управление эмоциями	в течение года с усложнением по этапам
9	Инструкторская практика	терминология, показ, объяснение, организация упражнения, обратная связь	в течение года с усложнением по этапам
10	Судейская практика	жесты, критерии оценки, разбор эпизодов, учебное судейство	в течение года с усложнением по этапам
11	Анализ соревнований	видеоанализ, статистика действий, сильные стороны, повторяющиеся ошибки	в течение года с усложнением по этапам
12	Планирование	цели периода, микроцикл, индивидуальная задача, оценка результата	в течение года с усложнением по этапам

Приложение 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Показатели приведены в соответствии с приложением № 5 к ФССП, утвержденному приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 952.

Вид подготовки / мероприятие	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП, %	50–60	40–52	20–24	14–19	10–12	7–10
СФП, %	1–4	5–8	16–20	18–23	18–22	16–20
Участие в соревнованиях, %	—	—	5–10	7–12	7–14	8–16
Техническая подготовка, %	24–30	26–34	34–40	38–43	36–44	38–44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	9–14	11–17	14–18	15–20	15–18	15–18
Инструкторская и судейская практика, %	—	—	1–3	1–4	2–4	2–4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	5–10

Приложение 6. Нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки

Нормативы приведены в соответствии с приложением № 6 к ФССП № 952.

№	Упражнение	Ед. изм.	До года	Свыше года
1.1	Бег на 60 м	с, не более	11,9	11,5
1.2	Бег на 1 000 м	мин, с, не более	6.20	5.41
1.3	Челночный бег 3×10 м	с, не более	9,7	9,2
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз, не менее	2	4
1.5	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	раз, не менее	26	33
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	13	22
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	см	+2	+4

Приложение 7. Нормативы ОФП, СФП и спортивная квалификация для УТЭ

Нормативы приведены в соответствии с приложением № 7 к ФССП № 952.

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив
1.1	Бег на 60 м	с, не более	10,2
1.2	Бег на 1 500 м	мин, с, не более	7.55
1.3	Челночный бег 3×10 м	с, не более	8,5
1.4	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	раз, не менее	37
1.5	Сгибание и разгибание	раз, не менее	18

	рук в упоре лежа		
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	162
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз, не менее	5
2.2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	см, не менее	+3
Период обучения		Уровень спортивной квалификации	
Первый год		Не устанавливается	
Второй и третий годы		Третий, второй или первый юношеский спортивный разряд	
Свыше трех лет		Третий, второй или первый спортивный разряд	

Приложение 8. Нормативы ОФП, СФП и спортивная квалификация для ССМ
Нормативы приведены в соответствии с приложением № 8 к ФССП № 952.

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив
1.1	Бег на 60 м	с, не более	7,9
1.2	Бег на 3 000 м	мин, с, не более	12.20
1.3	Челночный бег 3×10 м	с, не более	8,7
1.4	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	раз, не менее	51
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	43
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	235
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз, не менее	13
2.2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	см, не менее	+11
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз, не менее	20
3.1	Спортивная квалификация	—	Кандидат в мастера спорта

Приложение 9. Нормативы ОФП, СФП и спортивная квалификация для ВСМ
Нормативы приведены в соответствии с приложением № 9 к ФССП № 952.

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив
1.1	Бег на 60 м	с, не более	7,9
1.2	Бег на 3 000 м	мин, с, не более	12.20
1.3	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	раз, не менее	51
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	43
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	235
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз, не менее	16
2.2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	см, не менее	+11
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз, не менее	25
3.1	Спортивная квалификация	—	Мастер спорта России

Приложение 10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Перечень приведен в соответствии с приложением № 10 к ФССП № 952.

№	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Количество
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	на организацию	2
2	Весы (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4	Груша боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
5	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6	Ковер борцовский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	4
8	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
9	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	8
10	Маты настенные	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
11	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	1
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
14	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
15	Насос для накачивания мячей	штук	на организацию	1
16	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17	Подушка для отработки ударов ногами (58×43×11 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18	Подушка настенная для апперкотов (60×40 см; глубина 37/21 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	на тренера-преподавателя	1
20	Восьмиугольный ринг с сетчатым ограждением по периметру	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
21	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
22	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	на тренировочный спортивный зал	4
25	Турник навесной	штук	на тренировочный	3

	для гимнастической стенки		спортивный зал	
26	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	10
27	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	комплект	на организацию	10
28	Эспандер резиновый ленточный	штук	на организацию	10

Приложение 11. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, приведена в соответствии с приложением № 11 к ФССП № 952.

№	Наименование	Ед. изм.	НП кол-во/срок	УТЭ кол-во/срок	ССМ кол-во/срок	ВСМ кол-во/срок
1	Бандаж (протектор для паха)	штук	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
2	Бинт боксерский	штук	— / —	1 / 2	1 / 1	2 / 1
3	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	пар	— / —	2 / 2	2 / 2	2 / 1
4	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	— / —	2 / 2	2 / 2	2 / 1
5	Капа (протектор для зубов)	штук	— / —	1 / 1	1 / 1	2 / 1
6	Костюм спортивный	штук	— / —	2 / 1	2 / 1	2 / 1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	— / —	1 / 1	2 / 1	2 / 1
8	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	— / —	2 / 1	2 / 1	2 / 1
9	Перчатки боксерские	пар	— / —	2 / 1	2 / 1	2 / 1
10	Футболка с коротким рукавом (рашгарт)	штук	— / —	1 / 1	2 / 1	2 / 1
11	Шлем боксерский	штук	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика
НП	терминология, простые поручения	знакомство с правилами
УТЭ	разминка, показ упражнений	жесты, критерии, учебное судейство
ССМ	часть занятия, объяснение техники	анализ эпизодов, практика
ВСМ	планирование и анализ	углубленный анализ правил

ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Блок	Содержание
Медицинский	допуск, обследования, наблюдение и сопровождение в предусмотренных случаях
Педагогический	регулирование нагрузки, восстановительные занятия, разгрузочные микроциклы
Психологический	саморегуляция, переключение, снижение напряжения
Медико-биологический	только специалистами в установленном порядке

РАСШИРЕННЫЕ ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

Календарная модель воспитательной работы

Срок	Направление	Содержание
Сентябрь	Безопасность и дисциплина	Инструктаж по правилам поведения, спортивной этике и ответственности
Сентябрь	Профорентация	Знакомство с деятельностью тренера-преподавателя и спортивного судьи
Октябрь	Здоровьесбережение	Режим дня, сон, восстановление и личная гигиена
Октябрь	Спортивная этика	Уважение к партнеру и сопернику, контроль силы и поведения
Ноябрь	Патриотическое воспитание	История отечественного спорта и достижения российских спортсменов
Ноябрь	Командное взаимодействие	Ответственность за безопасность партнера и культуру тренировочной группы
Декабрь	Аналитическое развитие	Разбор соревновательных ситуаций и принятия решений
Декабрь	Профилактика травм	Причины травматизма, разминка, экипировка, восстановление
Январь	Целеполагание	Личные спортивные цели и критерии прогресса
Январь	Честный спорт	Принципы fair play и неприятие допинга
Февраль	Самоконтроль	Оценка самочувствия, нагрузки и восстановления
Февраль	Спортивная культура	Поведение на соревнованиях и уважение к официальным лицам
Март	Профорентация	Инструкторская и судейская практика старших спортсменов
Март	Коммуникация	Корректная обратная связь в тренировочной паре
Апрель	История вида спорта	Развитие смешанного боевого единоборства и правила
Апрель	Ответственность	Соблюдение режима и требований подготовки
Май	Анализ года	Самооценка сильных сторон и направлений развития
Июнь	Здоровый образ жизни	Двигательная активность и восстановление в летний период
Июль	Безопасная самостоятельная работа	Допустимые формы самостоятельной подготовки
Август	Подготовка к новому циклу	Режим, цели, дисциплина и готовность к нагрузке

Расширенный антидопинговый план

Этап	Тема	Форма	Срок
НП	Честный спорт	Беседа	в течение года
НП	Почему допинг опасен	Беседа	1 раз в год
НП	Лекарства только под контролем взрослых и специалистов	Инструктаж	по плану
НП	Ответственность спортсмена	Беседа	по плану
УТЭ	Антидопинговые правила	Тематическое занятие	ежегодно
УТЭ	Запрещенные субстанции и методы	Занятие/тест	ежегодно
УТЭ	Риски спортивных добавок	Беседа	ежегодно
УТЭ	Процедура допинг-контроля	Разбор процедуры	по плану
УТЭ	Проверка лекарственных препаратов	Практическое занятие	по плану

ССМ	Принцип строгой ответственности	Семинар	ежегодно
ССМ	Терапевтическое использование	Семинар	по плану
ССМ	Права и обязанности при допинг-контроле	Разбор	перед значимыми стартами
ССМ	Риски загрязненных добавок	Семинар	ежегодно
ССМ	Антидопинговое тестирование знаний	Тест	ежегодно
ВСМ	Актуализация запрещенного списка	Самостоятельная работа/семинар	ежегодно
ВСМ	Персональная проверка препаратов	Индивидуальная работа	постоянно
ВСМ	Процедуры допинг-контроля высокого уровня	Семинар	по календарю
ВСМ	Ответственность окружения спортсмена	Обсуждение	ежегодно
ВСМ	Разбор изменений антидопинговых правил	Семинар	при изменениях
ВСМ	Контроль знаний перед главным стартом	Тест/собеседование	по плану

Расширенный план инструкторской и судейской практики

Этап	Направление	Практическое содержание
НП	Спортивная терминология	Называть и показывать знакомые исходные положения
НП	Организация	Помощь в подготовке безопасного места занятия
НП	Правила	Знать команды остановки и базовые запреты
УТЭ	Разминка	Провести отдельный знакомый блок под контролем тренера
УТЭ	Показ	Продемонстрировать освоенное действие
УТЭ	Объяснение	Сформулировать ключевое правило безопасности
УТЭ	Судейские жесты	Распознавать основные жесты и команды
УТЭ	Учебное судейство	Оценить простую заданную ситуацию
ССМ	Часть занятия	Организовать упражнение в малой группе
ССМ	Коррекция	Выявить типичную техническую ошибку
ССМ	Правила	Разобрать спорный соревновательный эпизод
ССМ	Практика судейства	Выполнить учебное судейство по заданию
ВСМ	Планирование	Составить отдельное тренировочное задание
ВСМ	Методический анализ	Сформулировать критерии качества выполнения
ВСМ	Изменения правил	Анализировать влияние изменений на тактику
ВСМ	Судейский анализ	Обосновать оценку сложного эпизода

Расширенный план восстановительных мероприятий

Группа средств	Мероприятие	Срок	Ответственный/компетенция
Педагогические	Рациональное чередование нагрузки и отдыха	в течение года	тренер-преподаватель
Педагогические	Восстановительные занятия	после интенсивных блоков	тренер-преподаватель
Педагогические	Разгрузочные микроциклы	по плану	тренер-преподаватель
Педагогические	Снижение контактности	после соревнований/при	тренер-преподаватель

		утомлении	
Педагогические	Коррекция объема и интенсивности	по данным контроля	тренер-преподаватель
Психологические	Переключение деятельности	по необходимости	в пределах компетенции специалистов
Психологические	Методы саморегуляции	по плану	в пределах компетенции специалистов
Психологические	Предстартовая регуляция	перед соревнованиями	в пределах компетенции специалистов
Медицинские	Медицинский допуск	в установленные сроки	медицинский работник
Медицинские	Наблюдение после заболевания/травмы	по показаниям	медицинский работник
Медико-биологические	Мероприятия по медицинским показаниям	по назначению	соответствующий специалист
Организационные	Контроль режима соревнований и сборов	по календарю	ответственные лица

Назначение лекарственных средств, медицинских процедур и иных медицинских вмешательств не относится к компетенции тренера-преподавателя. Медицинские и медико-биологические мероприятия осуществляются только специалистами в установленном порядке.

МАТРИЦА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Матрица используется как методический ориентир при текущем и этапном контроле. Она не заменяет обязательные нормативы ФССП, а помогает интерпретировать качество учебно-тренировочного процесса и выбирать последующие педагогические задачи.

Блок	Показатель	Критерий наблюдения	Форма контроля
Физический	Общая работоспособность	переносимость плановой нагрузки	наблюдение/контрольные задания
Физический	Скоростные качества	способность быстро выполнять заданное действие	контрольное упражнение
Физический	Силовые качества	качество усилия без нарушения техники	контрольное упражнение
Физический	Специальная выносливость	сохранение техники при повторной работе	специализированный интервал
Физический	Координация	точность и устойчивость сложных движений	технические задания
Технический	Стойка	устойчивость и защитное положение	наблюдение
Технический	Передвижения	баланс и управление углом	ситуационное задание
Технический	Удары руками	точность, структура, возврат в защиту	лапы/пара
Технический	Удары ногами	баланс, точность, восстановление стойки	лапы/пара
Технический	Защита	своевременность и продолжение	ситуационное задание
Технический	Клинч	позиция, контроль, безопасный выход	парная работа
Технический	Переводы	подготовка, завершение, стабилизация	ситуационный раунд
Технический	Защита от перевода	реакция и восстановление позиции	ситуационный раунд
Технический	Партер	позиционный контроль и переходы	позиционный раунд
Технический	Выход из партера	создание пространства и подъем	позиционный раунд
Технический	Переходы	непрерывность между фазами	интегральное задание
Тактический	Дистанция	выбор выгодного расстояния	условный поединок

Тактический	Темп	умение изменять и контролировать темп	модельный раунд
Тактический	Подготовка атаки	использование финтов и реакций	ситуационный раунд
Тактический	Контратака	распознавание момента	условный поединок
Тактический	Смена фазы	обоснованный переход стойка/борьба/партер	интегральный раунд
Тактический	План поединка	соблюдение и корректировка плана	модельный поединок
Психологический	Концентрация	сохранение внимания на задаче	наблюдение
Психологический	Самоконтроль	контроль эмоций и контактности	наблюдение
Психологический	Реакция на ошибку	возврат к плану после неудачи	модельная ситуация
Теоретический	Правила	понимание разрешенных и запрещенных действий	опрос/тест
Теоретический	Антидопинг	понимание личной ответственности	тест/беседа
Соревновательный	Реализация ведущих действий	частота и качество успешного применения	анализ поединка
Соревновательный	Устойчивость	качество действий при утомлении и давлении	анализ поединка
Соревновательный	Обучаемость	перенос выводов анализа в следующий цикл	сравнительный анализ

По итогам контроля тренер-преподаватель формулирует ограниченное число приоритетных задач. Корректировка должна быть связана с выявленной причиной: техническая ошибка требует технического средства, дефицит специальной работоспособности — соответствующего физического средства, а тактическая ошибка — ситуационного обучения и анализа решений. Такой подход обеспечивает связь контроля с реальным планированием.