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

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 3
от «20» апреля 2026 г.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7–17 лет

г. Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 12
III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 23
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 32
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 42
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ 56
VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 68
ПРИЛОЖЕНИЯ 68
Приложение 1. Календарный учебный график 68
Приложение 2. Сводный учебный план 68
Приложение 3. Примерная 46-недельная календарно-тематическая модель 68
Приложение 4. План воспитательной и антидопинговой работы 70
Приложение 5. Требования безопасности и возрастная матрица парной работы 70
Приложение 6. Методическая карта занятия 71

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная борьба», спортивной дисциплине «вольная борьба» (далее — Программа) разработана для организации систематической образовательной деятельности с детьми и подростками 7–17 лет в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализует общеразвивающую, образовательную, воспитательную и физкультурно-оздоровительную функции.

Вольная борьба используется как педагогически организованное средство разностороннего физического развития, формирования двигательной грамотности, координации, равновесия, силы, быстроты, выносливости, гибкости и способности безопасно взаимодействовать с партнером. Профильное содержание включает стойку и передвижения, захваты и освобождения, выведение из равновесия, переводы, сваливания и бросковые действия в педагогически допустимой форме, защиты и контрдействия, действия в партере, выходы из невыгодных положений, комбинационную и тактическую работу.

Спортивная борьба в рамках ДОРП рассматривается не как набор приемов, а как образовательная среда, в которой техника, культура безопасного падения, самостраховка, дисциплина, уважение к партнеру, управление усилием и эмоциональным состоянием формируются взаимосвязанно. При работе с несовершеннолетними техническое действие осваивается только в форме, соответствующей возрасту, фактической готовности и конкретной образовательной задаче.

Образовательный результат понимается шире спортивного результата. Значимыми признаками освоения являются безопасное управление собственным телом, техническая структура действия, способность соблюдать инструкцию и стоп-команду, уважать границы партнера, контролировать усилие, понимать смысл изучаемого действия и демонстрировать индивидуальную положительную динамику.

Освоение Программы является добровольной образовательной деятельностью и не предполагает обязанности обучающегося становиться спортсменом, участвовать в официальных соревнованиях или подтверждать спортивную квалификацию. Ценность Программы состоит в безопасном и последовательном освоении средств вольной борьбы как части физической культуры.

1.2. Правовой статус и разграничение со спортивной подготовкой

Программа не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не воспроизводит структуру этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа

совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Возрастные маршруты 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет являются педагогической дифференциацией одной ДОРП, а не этапами спортивной подготовки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1091 и зарегистрированный Минюстом России 27.01.2026 № 85098, используется исключительно как профессионально-методический ориентир в допустимой части. Нормативы спортивной подготовки, требования к зачислению и переводу по этапам, обязательным объемам соревновательной деятельности и спортивной квалификации в настоящую Программу автоматически не переносятся.

Внутри Программы не используются «контрольно-переводные нормативы», обязательный спортивный разряд, обязательное количество схваток, место на соревнованиях или победа над партнером как условия продолжения обучения либо положительной аттестации. Педагогический контроль направлен на оценку индивидуальной динамики, качества движения, безопасности и понимания изученного материала.

Участие в соревнованиях возможно как дополнительный образовательный опыт при соблюдении действующих требований и наличии необходимых допусков, но не является универсальным или обязательным результатом ДОРП. Соревновательная форма не подменяет учебную форму и не отменяет более строгих внутренних ограничений Программы.

Граница между ДОРП и спортивной подготовкой определяется целью, правовым режимом и обязательностью требований, а не самим фактом изучения техники вольной борьбы. В настоящей Программе профильная техника используется для физического воспитания, образования, развития и формирования безопасной двигательной культуры.

1.3. Нормативно-правовые и методические основания

Нормативно-правовую основу Программы составляют Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в редакциях, действующих на дату утверждения и реализации Программы.

Организация образовательной деятельности осуществляется с учетом приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрированного Минюстом России 26.09.2022 № 70226 и действующего по 28.02.2029.

В методической части учитываются рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленные письмом Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06. Они используются как актуальный методический ориентир при построении ДОРП ФКиС, возрастной дифференциации, индивидуализации, воспитательной составляющей и разграничении с программами спортивной подготовки.

При раскрытии спортивной специфики используются Правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Минспорта России от 16.04.2026 № 316, в действующей редакции. Правила являются источником корректной терминологии и понимания официальной соревновательной деятельности, но не превращают учебную работу по ДОРП в официальную спортивную схватку.

ФССП по виду спорта «спортивная борьба» № 1091 используется только как профессионально-методический ориентир. Требования, относящиеся к этапам спортивной подготовки, отбору, обязательным нормативам, спортивной специализации и соревновательным объемам, не являются обязательными требованиями настоящей Программы.

Антидопинговое содержание формируется с учетом Общероссийских антидопинговых правил 2026 года, официальных образовательных материалов РАА «РУСАДА» и Запрещенного списка WADA 2026 года, действующего с 01.01.2026. Изменяемые перечни запрещенных субстанций и методов не закрепляются в Программе как неизменные: используется актуальная официальная информация на дату образовательной работы.

По состоянию на 08.09.2026 приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (рег. Минюста России 01.06.2026 № 86818) применяется как действующая основа организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Санитарные требования обеспечиваются с учетом СП 2.4.2.4283-26, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (рег. № 86855), вступивших в силу 01.09.2026. Первая помощь организуется в соответствии с приказом Минздрава России от 03.05.2024 № 220н и локальными процедурами Учреждения.

Наряду с федеральными актами применяются устав и локальные нормативные акты Учреждения по вопросам приема, режима занятий, безопасности, охраны труда, первой помощи, учета занятий, педагогического контроля, обработки персональных данных и взаимодействия с законными представителями. Реквизиты локальных актов подлежат отдельной предподписной сверке.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется потребностью детей и подростков в систематической двигательной активности и безопасной образовательной среде, в которой интерес к единоборствам сочетается с педагогическим контролем риска. Вольная борьба предъявляет высокие требования к координации, равновесию, пространственной ориентации, силе, быстроте реакции и способности взаимодействовать с партнером, что создает значительный общеразвивающий потенциал.

Особую ценность имеет формирование культуры безопасного падения и самостраховки, умения управлять центром тяжести, сохранять устойчивость, своевременно прекращать действие и воспринимать движение партнера. Эти навыки имеют значение не только внутри вида спорта, но и для общей двигательной грамотности.

Общеразвивающий формат позволяет знакомить обучающихся с вольной борьбой без раннего подчинения образовательного процесса спортивному результату. Начинающий может осваивать тот же смысловой материал через простые координационные задания, тогда как более опытный обучающийся — через более вариативную техническую задачу, не обязательно через увеличение сопротивления или амплитуды.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в последовательном переходе от управления собственным телом к управляемому взаимодействию с партнером. До усложнения броскового или партерного действия формируются необходимые предпосылки: координация, группировка, самостраховка, безопасное положение головы и шеи, способность удерживать устойчивость и выполнять стоп-команду.

Методика строится по логике «объяснение — показ — подводящее упражнение — выполнение без сопротивления — закрепление — ограниченная ситуация — вариативная учебная задача». Каждый последующий шаг допускается только тогда, когда предыдущий выполняется технически управляемо и безопасно.

Обучение технике не отделяется от воспитания ответственности. Чем больше двигательных возможностей приобретает обучающийся, тем выше требования к самоконтролю, уважению к партнеру и отказу от опасного форсирования действия.

1.6. Направленность, вид спорта и спортивная дисциплина

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Вид спорта — «спортивная борьба»; спортивная дисциплина — «вольная борьба». Профильная терминология и программный материал должны сохранять идентичность именно этой спортивной дисциплины.

Общая физическая подготовка может включать беговые, гимнастические, акробатические, координационные, силовые и иные общефизические упражнения. Их использование не означает включение техники других видов единоборств в профильное содержание.

Удары, болевые и удушающие приемы не относятся к профильным техническим действиям вольной борьбы в настоящей Программе и не используются как учебный материал. Методически недопустим также перенос в ДОРП приемов иных единоборств, изменяющих спортивную идентичность программы.

1.7. Цель Программы

Цель Программы — создание условий для разностороннего физического и личностного развития детей и подростков средствами вольной борьбы, формирования устойчивой потребности в двигательной активности, культуры безопасного взаимодействия, самоконтроля и последовательного освоения базовых технических и тактических действий без обязательной ориентации на спортивный результат.

1.8. Задачи Программы

- укреплять интерес к систематическим занятиям физической культурой и формировать ответственное отношение к собственному здоровью;
- формировать координацию, равновесие, силу, быстроту, выносливость, гибкость, мобильность и общую двигательную культуру;
- обучать группировке, самостраховке, безопасным падениям, правильному положению головы и шеи, правилам страховки партнера и стоп-команде;
- осваивать стойку, передвижения, дистанцию, захваты и освобождения, выведение из равновесия, переводы, сваливания и отдельные бросковые действия в безопасной форме;
- осваивать базовые защиты и контрдействия, действия в партере, перевороты, позиционный контроль и выходы из невыгодных положений;
- развивать тактическое мышление: выбор позиции, направления усилия, момента действия, продолжения эпизода и безопасного прекращения;
- воспитывать дисциплину, уважение к партнеру и сопернику, честность, ответственность за совместную безопасность, эмоциональную управляемость и Fair Play;
- формировать возрастно адекватные знания о гигиене, восстановлении, безопасном отношении к массе тела и антидопинговой культуре;
- развивать способность к самоанализу, постановке ближайшей учебной задачи и, в старших группах, к элементарной инструкторской и судейской грамотности в пределах образовательной роли.

1.9. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 7–17 лет, интересующимся физической культурой, спортивными единоборствами и вольной борьбой. Наличие предварительного спортивного опыта не является обязательным условием освоения программы.

Зачисление и организация занятий осуществляются в соответствии с законодательством и локальными актами Учреждения. Входная педагогическая диагностика применяется для определения стартовой сложности и безопасной формы работы, а не для конкурсного спортивного отбора.

Возрастные маршруты 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет позволяют учитывать закономерности развития, уровень самостоятельности и допустимую сложность взаимодействия. Внутри одной возрастной группы допускается разноуровневое обучение без присвоения ребенку постоянного «спортивного уровня».

1.10. Возрастные и психолого-педагогические особенности обучающихся 7–10 лет

В возрасте 7–10 лет ведущими задачами являются формирование интереса к движению, базовой координации, ориентации в пространстве, понимания правил зала и безопасного взаимодействия. Инструкция должна быть короткой и наглядной, а обучение — опираться на повторение, игровые задания и частую позитивную обратную связь.

Основной борцовский акцент: акробатическая школа, группировка, самостраховка, безопасные падения с малой высоты и из контролируемых положений, стойка, передвижения, простые захваты и освобождения, чувство дистанции, равновесия и направления усилия. Партнер прежде всего является участником учебной задачи, а не соперником.

Сложность оценивается по способности ребенка сохранить технику и безопасность, а не по силе сопротивления. Высокоамплитудные бросковые действия, свободная силовая борьба и задания, требующие принятия неконтролируемого падения, не используются как обязательная форма освоения.

1.11. Особенности обучающихся 11–13 лет

В 11–13 лет повышаются возможности осознанного освоения технической последовательности, понимания причин ошибки и работы по роли в паре. Одновременно сохраняется неоднородность темпов физического созревания, поэтому календарный возраст сам по себе не определяет допустимую амплитуду или сопротивление.

Расширяется работа над стойкой, захватами, выведением из равновесия, переводами, сваливаниями, простыми бросковыми действиями и базовой техникой партера. Парная работа остается преимущественно обусловленной: заранее определяются исходное положение, разрешенное действие, степень сопротивления, направление завершения и стоп-команда.

Особое внимание уделяется сохранению безопасного положения головы и шеи, сопровождению партнера при завершении действия, отказу от рывкового воздействия и способности немедленно снижать усилие по сигналу.

1.12. Особенности обучающихся 14–15 лет

В 14–15 лет возрастает способность связывать технические действия в комбинации, анализировать позицию и выбирать решение в ограниченной ситуации. Педагогическая задача смещается от простого воспроизведения к устойчивому выполнению при изменении дистанции, захвата, направления усилия и умеренного сопротивления.

Допускается более широкий арсенал техники стойки и партера, но только при сформированной самостраховке и устойчивом соблюдении критериев безопасности. Усложнение амплитуды броскового действия, темпа и сопротивления проводится раздельно; нельзя одновременно повышать все параметры нагрузки.

Свободная соревновательная схватка не является обязательным способом подтверждения освоения. Техническая и тактическая подготовленность может оцениваться через ограниченные ситуационные задания, в которых заранее определены разрешенные действия и критерии прекращения.

1.13. Особенности обучающихся 16–17 лет

В 16–17 лет возможно повышение самостоятельности, вариативности решения и осмысленности тренировочного поведения. Обучающийся способен анализировать собственные сильные и слабые стороны, понимать структуру нагрузки, помогать в организации простого учебного задания и объяснять правила безопасности.

Профильное содержание может включать вариативные связки стойки и партера, тактическую работу с изменением захвата и направления атаки, ограниченное сопротивление и учебные ситуации с несколькими вариантами решения. Однако возраст не является автоматическим разрешением на максимальную силу, высокую амплитуду или неконтролируемую борьбу.

Даже в старшей группе действия, создающие неоправданный риск для головы, шеи, позвоночника или суставов, не используются как обязательное контрольное задание. Педагог вправе возвращать обучающегося к более простой форме после перерыва, травмы, утраты технического контроля или эмоциональной дезорганизации.

1.14. Объем, срок и режим реализации Программы

Каждый возрастной маршрут рассчитан на 1 учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Недельный и годовой объем являются фиксированной организационной моделью Программы:

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. часов в неделю	Акад. часов в год
7–10 лет	46	3	138
11–13 лет	46	6	276

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. часов в неделю	Акад. часов в год
14–15 лет	46	9	414
16–17 лет	46	12	552
Контроль и аттестация	Да		

Один академический час составляет 45 минут образовательной деятельности. Перерыв между последовательными академическими часами составляет 15 минут и в академический объем не включается.

Годовая модель строится по пяти педагогическим периодам: 8 + 11 + 11 + 10 + 6 = 46 учебных недель. Периоды используются для организации содержания и не являются этапами спортивной подготовки.

Фактическое расписание составляется Учреждением с учетом действующих санитарных требований, возраста обучающихся, материально-технических условий и локальных актов. Изменение календарных дат не должно приводить к скрытому увеличению утвержденного годового объема.

1.15. Формы организации образовательной деятельности

Основной формой является групповое учебное занятие. Внутри занятия применяются фронтальная, групповая, парная и индивидуальная организация; круговые станции; игровые и координационные задания; акробатические и подводящие упражнения; работа по роли; ситуационные задания; теоретические мини-блоки; педагогическое наблюдение и рефлексия.

Парная форма не тождественна свободной борьбе. Педагог заранее определяет исходное положение, разрешенные действия, уровень сопротивления, длительность эпизода, критерий успешности и стоп-команду. Чем выше потенциальный риск действия, тем уже должны быть рамки задания.

Соревновательные, судейские и событийные формы могут включаться как дополнительный образовательный опыт и средство мотивации, но не создают обязательного спортивного маршрута.

1.16. Основные принципы реализации

- приоритет жизни, здоровья и достоинства обучающегося;
- качество и управляемость движения раньше скорости, силы и сопротивления;
- самостраховка и безопасное падение раньше усложнения бросковых действий;
- от индивидуального освоения — к взаимодействию без сопротивления, затем к строго ограниченному и вариативному учебному сопротивлению;
- возраст задает верхний предел сложности, но не является автоматическим основанием для усложнения;
- индивидуальная динамика важнее сравнения обучающихся между собой;
- один академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче;
- отсутствие соревновательного результата, спортивного разряда или свободной схватки не означает неосвоение ДОРП;
- любое усложнение обратимо: педагог вправе временно упростить форму при утрате техники, самоконтроля или безопасности.

1.17. Отличительные особенности Программы и специфика вольной борьбы как образовательного средства

Отличительной особенностью является системное объединение общефизической подготовки, акробатической школы, самостраховки, техники стойки и партера, тактических задач, теории, воспитательной работы и педагогического контроля в единой годичной модели.

Ключевое образовательное средство вольной борьбы — управляемое взаимодействие с партнером через захват, изменение равновесия, позицию и направление усилия. В отличие от ударных единоборств, основной риск связан не с ударным контактом, а с падением, амплитудой перемещения тела, воздействием массы партнера и потенциально небезопасным положением головы, шеи, позвоночника или суставов.

Поэтому прогресс не измеряется увеличением «жесткости». Он выражается в более точном положении тела, своевременном выборе захвата, экономичном приложении усилия, контролируемом

завершении действия, способности безопасно сопровождать партнера и принимать правильное решение в изменяющейся ситуации.

Техника иных единоборств не смешивается с профильным содержанием. Удары, болевые и удушающие действия исключаются как учебная техника настоящей Программы.

1.18. Требования безопасности как сквозной принцип

Безопасность является одновременно условием занятия, самостоятельным образовательным результатом и обязательным критерием любого усложнения. Технически эффектное действие не признается качественно освоенным, если оно выполнено с потерей контроля, нарушением стоп-команды или неоправданным риском для партнера.

До допуска к более сложной парной работе педагог оценивает способность обучающегося выполнять группировку и самостраховку, сохранять безопасное положение головы и шеи, контролировать собственное усилие, завершать действие без бросания партнера в неконтролируемое падение, воспринимать сигнал о прекращении и корректно реагировать на потерю равновесия.

Запрещается преднамеренное воздействие на сустав против его естественной амплитуды, удушающее воздействие, рычаговые и вращательные действия на шею, бросок или сбивание после стоп-команды, продолжение активного действия при очевидной утрате партнером возможности безопасно завершить падение, а также применение ударной техники.

В группе 7–10 лет приоритет имеют индивидуальная двигательная школа, акробатика, самостраховка, работа с партнером без активного сопротивления и низкоамплитудные контролируемые действия. В 11–13 лет допускаются строго обусловленные действия и ограниченное сопротивление только при устойчивой самостраховке. В 14–15 и 16–17 лет возможно расширение вариативности, но более старший возраст не отменяет педагогический допуск и не делает высокоамплитудное либо силовое действие обязательным.

При боли, головокружении, дезориентации, нарушении координации, подозрении на травму головы/шеи, выраженной слабости или иной неблагоприятной реакции упражнение немедленно прекращается. Обучающийся выводится из контактной работы; первая помощь оказывается в пределах компетенции; при необходимости привлекается медицинский работник или вызывается скорая медицинская помощь; происшествие фиксируется и законные представители информируются в установленном порядке. Возврат к контактной работе в тот же день только на основании субъективного улучшения при подозрении на травму головы не допускается.

1.19. Планируемая образовательная траектория

Образовательная траектория строится как расширение управляемого двигательного опыта: безопасно управляет собственным телом → взаимодействует с партнером без сопротивления → выполняет строго обусловленное действие → действует при ограниченном сопротивлении → выбирает решение в вариативной учебной ситуации.

Переход к следующей форме не является автоматическим и не фиксируется как спортивный этап. Педагог может одновременно использовать разные варианты одной темы внутри группы: один обучающийся отрабатывает движение индивидуально, другой — с партнером без сопротивления, третий — в ограниченной ситуации.

Продолжение обучения в следующей возрастной группе связано прежде всего с возрастной образовательной траекторией и безопасным освоением базовых основ, а не с выполнением ФССП-нормативов.

1.20. Планируемый образовательный и социально-педагогический эффект

К завершению возрастного маршрута ожидается индивидуально выраженная положительная динамика физической подготовленности, расширение двигательного опыта, освоение соответствующего возрасту технического материала и повышение способности контролировать движение в парной ситуации.

Обучающийся должен понимать основные правила безопасности, назначение самостраховки, базовую терминологию вольной борьбы, принципы уважительного взаимодействия, значение восстановления и

честного спорта. Для старших возрастов добавляется способность анализировать собственную ошибку и объяснять простое тактическое решение.

Социально-педагогический эффект проявляется в дисциплине, ответственности за партнера, способности выполнять роль в паре и группе, принимать остановку задания без конфликта, контролировать эмоциональную реакцию и воспринимать физическую силу как основание для большей ответственности, а не превосходства.

1.21. Индивидуализация образовательной траектории и адаптация нагрузки

Индивидуализация реализуется через изменение координационной сложности, темпа, количества повторений, высоты и амплитуды движения, исходного положения, продолжительности эпизода, интервалов отдыха, степени сопротивления партнера и сложности выбора. Эти параметры регулируются независимо друг от друга.

Основаниями для оперативного упрощения являются распад техники, потеря группировки или контроля головы, нарушение равновесия, неспособность выполнять стоп-команду, чрезмерное усилие, жалобы на боль или ухудшение самочувствия, выраженное утомление и эмоциональная дезорганизация.

После болезни, травмы или длительного перерыва обучающийся не возвращается автоматически к прежней амплитуде и сопротивлению. Педагог восстанавливает последовательность через базовые двигательные и технические формы с учетом медицинских ограничений.

Индивидуализация не означает изменение обязательного годового объема программы для возрастной группы и не создает скрытых этапов спортивной подготовки.

1.22. Разноуровневость, образовательная доступность и адаптация заданий

Программа допускает обучение детей с различным исходным двигательным опытом при наличии установленного допуска к занятиям. Доступность обеспечивается наглядностью объяснения, подводящими упражнениями, использованием безопасных исходных положений, дозированным сопротивлением и возможностью временно заменить рискованную парную форму индивидуальным или условным эквивалентом.

Разноуровневость реализуется внутри одной темы. Например, освоение перевода может выполняться как движение без партнера, вход с партнером без сопротивления, техническое завершение с заранее заданной реакцией либо ограниченная ситуационная задача. Это варианты образовательной сложности, а не постоянные квалификационные уровни ребенка.

Педагогическая адаптация не заменяет медицинское заключение. Если существующее медицинское ограничение не позволяет безопасно выполнить конкретное упражнение, оно исключается или заменяется педагогически равноценной формой.

1.23. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Взаимодействие с семьей направлено на единое понимание общеразвивающего характера программы. Родителям разъясняется, что обязательная соревновательная деятельность, спортивный разряд, раннее увеличение сопротивления и освоение амплитудных бросков не являются критериями успешности обучения.

Родители информируются в установленном порядке о режиме занятий, необходимой экипировке, правилах безопасности, планируемых мероприятиях и значимых организационных изменениях. Обратная связь должна отражать, что ребенок освоил, какие базовые навыки требуют закрепления и какая следующая учебная задача поставлена.

Семья не привлекается к самостоятельному воспроизведению бросковых, партерных или силовых парных заданий без педагогического контроля. Форсированная «сгонка веса», обезвоживание, голодание, перегрев и иные быстрые манипуляции массой тела не рассматриваются как образовательная задача ДОРП.

При изменениях состояния здоровья и медицинских ограничениях законный представитель сообщает информацию в порядке, установленном Учреждением. Педагог не отменяет медицинские ограничения самостоятельно.

1.24. Воспитательная среда, спортивная этика и Fair Play

Воспитательный потенциал вольной борьбы реализуется через ежедневные нормы учебной работы: уважение к партнеру, немедленное прекращение действия по сигналу, ответственность за собственное усилие, готовность помочь партнеру безопасно завершить упражнение, аккуратное отношение к ковру и инвентарю, честность и самодисциплину.

Навыки борьбы не рассматриваются как средство разрешения бытовых конфликтов. Педагог формирует способность контролировать силу, отказываться от эскалации, понимать границы допустимого применения специальных умений и обращаться за помощью взрослого в небезопасной ситуации.

Fair Play раскрывается через соблюдение правил, уважение к сопернику, судье и тренеру-преподавателю, отказ от намеренного причинения вреда, принятие результата без унижения другого человека и ответственность за поведение независимо от результата.

Воспитательная среда исключает травлю, принуждение к опасной парной работе, романтизацию травм, давление на более слабого партнера и использование страха как основного инструмента дисциплины.

1.25. Антидопинговая грамотность и безопасное отношение к массе тела

Антидопинговая работа носит просветительский и ценностный характер. Обучающиеся знакомятся с идеей честного спорта, ответственностью за здоровье, рисками самостоятельного применения лекарственных средств и биологически активных добавок, необходимостью использовать официальные источники информации и обращаться к взрослым и медицинским специалистам.

Возрастная прогрессия строится от простых правил здоровья и честной игры в 7–10 лет к базовым понятиям о допинге и рисках добавок в 11–13 лет, затем к ответственности спортсмена и работе с официальной информацией в 14–15 и 16–17 лет.

На дату подготовки редакции используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года и Запрещенный список WADA 2026 года. Изменение международных и российских антидопинговых документов требует обращения к актуальной официальной версии; программа не закрепляет устаревающие списки веществ как постоянные.

В связи с весовыми категориями в спортивной борьбе отдельно формируется безопасное отношение к массе тела. Форсированное обезвоживание, голодание, перегрев, использование термокостюмов и иные быстрые способы снижения массы не являются педагогической задачей ДОРП и не используются для подтверждения освоения программы.

1.26. Критерии качества реализации Программы

Качество реализации оценивается по совокупности образовательных показателей: соблюдение утвержденного учебного плана; положительная индивидуальная динамика; освоение возрастно соответствующих двигательных и технических действий; сформированность самостраховки и безопасного поведения; понимание теоретического материала; устойчивость интереса; дисциплина и культура взаимодействия.

Организационными признаками качества являются точное соблюдение 46-недельной модели, недельной нагрузки 3 / 6 / 9 / 12 академических часов и годовых объемов 138 / 276 / 414 / 552 часа; отсутствие двойного учета одного академического часа; документирование контроля; исправность оборудования и ковра; понятные критерии допуска к усложнению парной работы.

Содержательный критерий качества — сохранение идентичности спортивной дисциплины «вольная борьба» без подмены ее техникой иных единоборств и без механического переноса в ДОРП нормативов спортивной подготовки. Безопасностный критерий — отсутствие практики, при которой амплитуда броска, силовое сопротивление, терпимость к боли или победа в схватке используются как универсальные показатели прогресса.

Если образовательная задача может быть достигнута более безопасным способом без потери качества результата, приоритет отдается более безопасной форме. Качество должно быть педагогически объяснимым: тренер-преподаватель способен указать цель задания, критерий успешности, разрешенный уровень взаимодействия и основание для следующего усложнения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Назначение и организационная модель образовательного процесса

Раздел определяет практический порядок реализации Программы: возрастную организацию групп, режим и формы занятий, правила комплектования и допуска, педагогическую периодизацию, способы дозирования нагрузки, систему безопасного усложнения парной работы, текущий контроль, взаимодействие с родителями (законными представителями), требования к условиям занятий и документационному сопровождению.

Организация образовательного процесса подчинена общеразвивающей цели. Учебная деятельность не воспроизводит этапы спортивной подготовки, не строится вокруг обязательного соревновательного календаря и не связывает продолжение обучения с выполнением спортивного разряда, контрольно-переводного норматива, победой или результатом схватки.

Теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактико-интеграционная, учебно-ситуационная и условно-парная, воспитательная, контрольная и инструкторско-судейская составляющие образуют единую систему. В одном занятии они могут сочетаться, однако при годовом учете один академический час относится к одному ведущему разделу учебного плана, что исключает двойной подсчет.

2.2. Возрастная организация и преемственность образовательных маршрутов

Программа реализуется по четырем возрастным маршрутам: 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Они используются для дифференциации содержания, объема и способов педагогической организации, но не являются этапами спортивной подготовки и не устанавливают спортивную квалификацию обучающегося.

Преемственность обеспечивается последовательным развитием двигательной базы, акробатики и самостраховки, технической управляемости, способности безопасно взаимодействовать с партнером, тактического мышления и самоконтроля. Более старший возраст расширяет диапазон допустимых учебных задач, но сам по себе не создает автоматического допуска к большей амплитуде, сопротивлению или силовой интенсивности.

При переходе в новый возрастной маршрут педагог учитывает фактическую готовность. Недостаточно устойчивый компонент продолжает отрабатываться в подводящих и базовых формах до восстановления качества; это не является оставлением на спортивном этапе или переводом по нормативам ФССП.

2.3. Возрастные группы и фиксированный объем образовательной нагрузки

Для всех возрастных маршрутов установлен расчетный учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Недельная и годовая нагрузка являются фиксированными параметрами настоящей Программы и одинаково воспроизводятся в расписании, учебном планировании, календарной модели и приложениях.

Контрольная математика: 46 × 3 = 138; 46 × 6 = 276; 46 × 9 = 414; 46 × 12 = 552 академических часа. Расхождение по каждому возрастному маршруту — 0 часов.

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. ч./нед.	Акад. ч./год
7–10 лет	46	3	138
11–13 лет	46	6	276
14–15 лет	46	9	414
16–17 лет	46	12	552

2.4. Академический час, перерывы и формирование расписания

Один академический час составляет 45 минут организованной образовательной деятельности. Между последовательными академическими часами предусматривается перерыв продолжительностью 15 минут; он не включается в учебный объем и не учитывается как освоение содержания Программы.

Краткие интервалы восстановления внутри академического часа, необходимые для смены упражнения, безопасной организации ковра, питьевого режима, объяснения или контроля самочувствия, являются частью педагогически организованного занятия и не заменяют установленный перерыв между последовательными академическими часами.

Конкретное распределение недельного объема по дням определяется расписанием Учреждения с учетом возраста, режима работы, доступности спортивных объектов, действующих санитарных требований и педагогической целесообразности. Недельная нагрузка не объединяется механически в чрезмерно продолжительное непрерывное занятие только ради удобства учета.

2.5. Формы обучения и формы организации образовательной деятельности

Основная форма обучения — очная. Базовой организационной формой является групповое занятие; внутри него могут сочетаться фронтальная, поточная, круговая, подгрупповая, парная и индивидуализированная работа.

Парная форма применяется только тогда, когда она необходима для конкретной образовательной задачи и может быть организована безопасно. Отсутствие допуска к парной работе не лишает обучающегося возможности осваивать тему: используются имитация, акробатические и подводящие упражнения, манекен при наличии, работа с условным сопротивлением и другие эквивалентные формы.

Видео, схемы, официальные правила и электронные образовательные материалы могут использоваться как вспомогательные средства при объяснении и анализе. Они не заменяют очного педагогического контроля при освоении падений, бросковых действий, борьбы в партере и иных потенциально травмоопасных форм.

2.6. Методическая структура учебного занятия

Структура занятия определяется его задачами и возрастом группы. Педагог сохраняет логическую последовательность: организационная проверка и подготовка пространства — разминка и подготовительные упражнения — основная образовательная работа — управляемое завершение, восстановление и обратная связь.

Подготовительная часть включает общую двигательную подготовку, суставную мобилизацию, координационные и акробатические элементы, а при необходимости — повторение группировки и самостраховки. Основная часть строится вокруг одной или нескольких взаимосвязанных задач, но для учета часа определяется ведущий компонент.

Заключительная часть используется для снижения интенсивности, восстановления дыхания, педагогического самоконтроля, краткой рефлексии и фиксации следующей задачи. При признаках неблагополучия или распаде техники план занятия упрощается; педагог не пытается «догнать» содержание за счет увеличения сопротивления или амплитуды.

2.7. Методы обучения и педагогические технологии

Применяются объяснение, показ, расчлененное и целостное разучивание, подводящие упражнения, повторный метод, игровой и ситуационный методы, работа по сигналу, ограничение пространства и набора действий, взаимное наблюдение по заданным критериям и педагогическая рефлексия.

Для технических действий предпочтительна последовательность: понять задачу → воспроизвести положение/траекторию без риска → выполнить с партнером без сопротивления → закрепить при заранее заданной реакции → применить в ограниченной ситуации. Переход к вариативности осуществляется только после устойчивого качества предыдущей формы.

Педагогическая технология не должна превращать ошибку в источник травмы. Если освоение действия требует многократных неконтролируемых падений, максимального сопротивления или терпимости к боли, выбранный метод считается несоответствующим задачам настоящей ДОРП и заменяется более безопасным.

2.8. Комплектование групп и зачисление

Зачисление и комплектование групп осуществляются в соответствии с законодательством и локальными актами Учреждения с учетом возраста, организационных возможностей и установленного медицинского допуска.

Входная педагогическая диагностика используется для выбора стартовой сложности, но не является спортивным отбором. Отсутствие опыта борьбы, спортивного разряда, соревновательного результата или невыполнение нормативов ФССП не является самостоятельным основанием для отказа в освоении ДОРП, если иное не обусловлено законными медицинскими или организационными ограничениями.

Фактическая наполняемость и организация пространства должны позволять тренеру-преподавателю видеть выполняемые задания, своевременно прекращать опасное действие, разводить пары по безопасным зонам ковра и контролировать соблюдение установленных ограничений.

2.9. Медицинский допуск и границы педагогической компетенции

Допуск к занятиям и физкультурным/спортивным мероприятиям осуществляется в соответствии с действующим медицинским порядком и локальными документами Учреждения. С 01.09.2026 в применимой части используется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н.

Тренер-преподаватель не устанавливает диагноз, не отменяет медицинские ограничения, не назначает лекарственные средства и не определяет самостоятельно возможность возвращения после состояния, требующего медицинского решения. Его задача — педагогическое наблюдение, немедленное прекращение опасной нагрузки, организация первой помощи в пределах компетенции и выполнение локального алгоритма.

Даже при наличии общего медицинского допуска конкретное упражнение может быть упрощено или исключено педагогом, если текущее состояние, утомление, нарушение координации или фактическая неготовность делают его небезопасным.

2.10. Входная педагогическая диагностика

Входная диагностика проводится в начале обучения, а при необходимости — после длительного перерыва. Она оценивает понимание инструкции и стоп-команды, базовую координацию, равновесие, общую физическую готовность, способность выполнять группировку и безопасные подводящие движения, а также эмоциональную управляемость.

Диагностика не требует выполнения максимального силового теста, броска высокой амплитуды, свободной схватки или победы над партнером. Если обучающийся ранее занимался борьбой, опыт учитывается как источник информации, но не заменяет проверку безопасного поведения в условиях конкретной группы.

Результатом диагностики является педагогическая рекомендация: исходная сложность, допустимая форма взаимодействия, ведущая задача первых занятий и необходимые ограничения. Рабочая форма приведена в приложении 5.

2.11. Организация образовательного процесса в группе 7–10 лет

Ведущая задача — формирование широкой двигательной базы, интереса к занятиям, ориентации на ковре, координации, гибкости, ловкости, группировки, самостраховки и культуры безопасного взаимодействия. Объяснение краткое, наглядное; широко применяются игровые и образные задания.

Основная техническая форма — стойки и перемещения, простые захваты и освобождения, изменение равновесия, контролируемые переводы из низких исходных положений, базовые позиции партера и выходы

из них. Работа с партнером проводится преимущественно без активного сопротивления либо с заранее заданной ролью.

Высокоамплитудные броски, максимальное сопротивление, силовое падение партнера, давление на голову/шею и свободная соревновательная схватка не используются как обязательные формы. Если самостраховка нестабильна, бросковое действие заменяется подводящей или низкоамплитудной формой.

2.12. Организация образовательного процесса в группе 11–13 лет

Сохраняется приоритет качества самостраховки, положения тела и контроля партнера; одновременно увеличивается доля специально-подготовительных упражнений, технических связок и простых тактических задач.

Допускаются строго обусловленные действия с партнером и ограниченное сопротивление по заранее определенной задаче: удержать позицию, не дать выполнить конкретный вход, выйти из заданного положения, выбрать один из двух разрешенных вариантов. Сопротивление не превращается в свободную силовую борьбу.

Бросковые действия вводятся по принципу от безопасной траектории и низкой амплитуды к более сложному выполнению только при устойчивой самостраховке обоих партнеров и непосредственном педагогическом контроле. Возраст 11–13 лет сам по себе не является допуском к любому броску, разрешенному спортивными правилами.

2.13. Организация образовательного процесса в группе 14–15 лет

Расширяются техническая вариативность, переходы «стойка — партер», защита и контрдействия, комбинации, работа при ограниченном выборе и ситуационные задачи. Обучающийся постепенно учится объяснять замысел действия и корректировать его по обратной связи.

При подтвержденной готовности допускается дозированное сопротивление и ограниченная учебная борьба с заранее определенной целью, временем, стартовым положением и перечнем разрешенных действий. Утомление, эмоциональное возбуждение или нарушение техники являются основаниями для снижения сопротивления.

Более сложные и потенциально амплитудные действия изучаются только поэтапно, на исправном ковре, с подобранным партнером и при способности обоих безопасно сопровождать падение. Максимальная сила и высокая амплитуда не являются образовательным результатом.

2.14. Организация образовательного процесса в группе 16–17 лет

Увеличивается самостоятельность в анализе ситуации, планировании действия, комбинационной и контртактической работе. Возможны более сложные вариативные учебные взаимодействия, если они соответствуют изученному материалу, возрастному пределу и индивидуальному педагогическому допуску.

Сопротивление и интенсивность повышаются не одновременно и не автоматически. Тренер-преподаватель может усложнить выбор при сохранении умеренного сопротивления, либо увеличить сопротивление при ограниченном наборе действий. Такая независимая регулировка снижает риск и позволяет оценивать качество решения.

Потенциально высокоамплитудные действия не являются универсальным содержанием и не обязательны для итоговой аттестации. Их учебное применение возможно только в специально организованной форме при устойчивой самостраховке, техническом контроле, безопасном подборе партнеров и отсутствии противопоказаний.

2.15. Разноуровневость и индивидуализация внутри группы

В одной возрастной группе допускается одновременное использование разных вариантов одной темы. Один обучающийся выполняет движение индивидуально, другой — с партнером без сопротивления, третий — при строго заданной реакции, четвертый — в ограниченной ситуации.

Изменяются отдельно: исходное положение, число элементов, скорость, амплитуда, сопротивление, длительность эпизода, размер рабочей зоны, количество разрешенных решений и объем педагогической подсказки. Повышение одного параметра не требует одновременного повышения остальных.

Разноуровневость не является скрытой системой спортивных этапов и не закрепляет ребенка за постоянным «уровнем». Педагогическая сложность может временно снижаться при утомлении, после перерыва или при освоении нового технического материала.

2.16. Педагогическая периодизация 46-недельного учебного года

Учебный год разделяется на пять педагогических периодов: 1–8, 9–19, 20–30, 31–40 и 41–46 недели. Периоды являются инструментом планирования содержания ДОРП и не совпадают с этапами спортивной подготовки.

Логика периодов: вводно-адаптационный → базово-развивающий I → базово-развивающий II → интеграционный → контрольно-закрепляющий. При необходимости педагог меняет последовательность отдельных тем, но сохраняет число учебных недель, годовые часы, обязательные содержательные блоки и безопасность.

Период	Недели	Количество недель	Ведущий педагогический смысл
I. Вводно-адаптационный	1–8	8	Безопасность, диагностика, ОФП, акробатика, самостраховка, базовые стойки и перемещения
II. Базово-развивающий I	9–19	11	Расширение ОФП/СФП, базовые захваты, переводы, позиции стойки и партера
III. Базово-развивающий II	20–30	11	Углубление техники, защита и контрдействия, связки, дозированная парная работа
IV. Интеграционный	31–40	10	Комбинации, тактика, ограниченные ситуации, переходы стойка–партер
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	6	Систематизация, индивидуальная коррекция, промежуточная/итоговая оценка

2.17. Дозирование физической нагрузки

Физическая нагрузка дозируется по продолжительности работы, числу повторений, темпу, сложности координации, внешнему сопротивлению, величине рабочей зоны, длительности отдыха и состоянию обучающегося. Оценка проводится не только по усталости, но и по сохранению техники и способности воспринимать инструкцию.

Для ОФП и СФП не используются предельные нагрузки как обязательный образовательный критерий. В силовых и скоростно-силовых заданиях качество положения тела и безопасная техника имеют приоритет над количеством повторений или внешним сопротивлением.

Физическое утомление не используется как способ «подготовить» обучающегося к более жесткой парной работе. При распаде группировки, стойки, координации или самоконтроля парное задание упрощается либо прекращается.

2.18. Восстановление, питьевой режим и педагогический самоконтроль

В ходе занятия предусматриваются необходимые интервалы восстановления и доступ к питьевой воде в соответствии с условиями и действующими требованиями. Ограничение питья, перегрев и намеренное обезвоживание не применяются как средство дисциплины, контроля массы или повышения «выносливости».

Педагог обучает распознавать признаки чрезмерного утомления и неблагополучия: головокружение, тошноту, нарушение координации, необычную слабость, боль, дезориентацию, ухудшение зрения, затруднение дыхания и другие нетипичные реакции. Сообщение о плохом самочувствии не рассматривается как нарушение дисциплины.

В старших группах формируется привычка сопоставлять нагрузку с качеством сна, восстановлением, самочувствием и технической управляемостью. Такой самоконтроль носит педагогический характер и не заменяет медицинское наблюдение.

2.19. Критерии усложнения учебного задания

Усложнение допускается при одновременном наличии необходимых предпосылок: обучающийся понимает задачу и стоп-команду; сохраняет равновесие и безопасное положение головы/шеи; устойчиво выполняет требуемую самостраховку; контролирует усилие и направление движения; завершает действие без неконтролируемого падения партнера.

Дополнительными основаниями являются эмоциональная управляемость, способность немедленно остановиться по сигналу, отсутствие жалоб и признаков неблагополучия, соответствие партнера и исправность покрытия/инвентаря.

Если хотя бы один ключевой критерий нарушается, педагог сохраняет текущую сложность либо возвращается к предыдущей форме. Победа в эпизоде, физическое превосходство или желание обучающегося выполнить более сложный бросок не являются самостоятельным основанием для усложнения.

2.20. Ступени педагогического допуска к парной работе

Парная работа организуется по пяти ступеням А–Д. Ступень отражает сложность конкретного учебного взаимодействия, а не спортивную квалификацию ребенка. Допуск устанавливается педагогом для определенной задачи и может быть снижен в любое время.

Переход между ступенями не является аттестационным переводом и не требует выполнения нормативов ФССП. Один обучающийся может иметь более высокий допуск к простой позиционной задаче и более низкий — к новому бросковому действию, требующему иной самостраховки.

Ступень	Форма взаимодействия	Критерий педагогической готовности	Типичное ограничение
А	Индивидуально / акробатика / манекен / имитация	Понимает инструкцию и стоп-команду; контролирует собственное тело	Нет активного взаимодействия с партнером
Б	Партнер без сопротивления	Устойчивая базовая самостраховка; контроль траектории и завершения	Роли заранее заданы; партнер не противодействует
В	Строго обусловленное сопротивление	Сохраняет технику и безопасность при заранее заданной реакции	Один способ атаки/защиты; сопротивление дозировано
Г	Ограниченная ситуационная работа	Контролирует усилие, принимает стоп-команду, выбирает решение из ограниченного набора	Заданы зона, время, стартовая позиция и перечень разрешенных действий
Д	Вариативное учебное взаимодействие	Устойчивая техническая и эмоциональная управляемость в изученном материале	Только в пределах возраста, допуска и изученных безопасных действий

2.21. Возрастная матрица парного взаимодействия и амплитуды

Возрастная матрица устанавливает верхний педагогический предел и действует совместно со ступенями допуска. Индивидуальная готовность может уменьшить допустимую сложность, но не используется для автоматического превышения возрастного предела.

Во всех возрастах исключаются удары, болевые и удушающие действия, преднамеренное воздействие на сустав против естественной амплитуды, рычаговые и вращательные воздействия на шею, действие после стоп-команды и продолжение приема при утрате партнером возможности безопасно завершить движение.

Возраст	Базовая парная форма	Допустимое сопротивление	Бросковые/амплитудные ограничения
7–10	Партнер без активного сопротивления; заранее заданная роль;	Нет либо минимальное условное сопротивление в простой	Приоритет подводящих и низкоамплитудных контролируемых переводов; высокоамплитудные броски и

Возраст	Базовая парная форма	Допустимое сопротивление	Бросковые/амплитудные ограничения
	низкие исходные положения	позиционной задаче	неконтролируемое падение не применяются
11–13	Строго обусловленная техника; заданная реакция партнера	Ограниченное дозированное сопротивление только при устойчивой самостраховке	Бросок усложняется поэтапно; амплитуда под контролем; спортивные правила не являются автоматическим допуском
14–15	Ограниченная ситуационная работа по изученному материалу	Дозированное сопротивление с конкретной целью и стоп-критериями	Расширение вариативности при подтвержденной готовности; высокая амплитуда и максимальная сила не обязательны
16–17	Вариативное учебное взаимодействие в изученном материале	От умеренного до повышенного только при сохранении техники и самоконтроля	Потенциально высокоамплитудные действия — только в специально организованной форме; не универсальный критерий освоения

2.22. Подбор партнеров и организация парной работы

При подборе партнеров учитываются масса и рост, двигательный и технический опыт, качество самостраховки, уровень педагогического допуска к конкретной задаче, эмоциональная управляемость, текущее состояние и способность контролировать усилие.

Разница в массе или опыте сама по себе не всегда исключает пару, но требует изменения задачи: более опытный партнер получает ограниченную роль, меньшую интенсивность, запрет на отдельные действия или функцию технического помощника. Значимое несоответствие, которое невозможно компенсировать условиями задания, является основанием для смены пары.

До начала эпизода педагог определяет исходное положение, цель, разрешенные и запрещенные действия, степень сопротивления, продолжительность, рабочую зону и стоп-команду. «Бороться как получится» без этих ограничений не является допустимой формой для обучающихся, не имеющих соответствующей готовности.

2.23. Борцовский ковер, инвентарь, экипировка и вспомогательные средства

Ключевое условие — исправный борцовский ковер или покрытие, соответствующее характеру задания, без опасных разрывов, жестких выступов и посторонних предметов. Рабочие зоны организуются так, чтобы траектории пар не пересекались и педагог сохранял визуальный контроль.

Используются спортивная форма и обувь, соответствующие условиям занятия и локальным требованиям, а также инвентарь ОФП, гимнастические маты, борцовские манекены и иные подводящие средства при наличии. Неисправный инвентарь исключается из использования.

Наличие мягкого покрытия или защитного средства не является разрешением увеличивать амплитуду, сопротивление или интенсивность сверх педагогически установленной. Безопасность определяется совокупностью условий, техники, готовности партнера и управляемости задания.

2.24. Безопасное падение, голова и шея: алгоритм при подозрении на травму

Самостраховка, группировка и безопасное положение головы/шеи рассматриваются как сквозная база. Новое бросковое действие не усложняется, если партнер не способен устойчиво выполнить требуемый вариант падения или педагог не может обеспечить контролируемое сопровождение.

При ударе головой, боли в шее, головокружении, дезориентации, нарушении координации, необычной сонливости, потере сознания или ином подозрении на травму головы/шеи упражнение немедленно прекращается и обучающийся исключается из контактной работы.

Далее обеспечивается безопасное положение, первая помощь в пределах компетенции, при наличии показаний — медицинский работник и/или скорая медицинская помощь, информирование и документирование по локальному порядку. Возвращение к контактной работе в тот же день только на основании субъективного улучшения при подозрении на травму головы не допускается.

2.25. Организация соревновательной и событийной деятельности

Соревнования, учебные встречи, показательные мероприятия и иные события могут использоваться как дополнительный образовательный опыт при наличии необходимых допусков, согласий и организационных условий. Они не являются обязательным условием освоения Программы.

Правила официального соревнования не отменяют более строгих внутренних ограничений ДОРП. Если техническое действие разрешено спортивными правилами, но не освоено обучающимся безопасно либо превышает установленную учебную форму, оно не включается в задание только ради подготовки к старту.

Подготовка к весовой категории не включает форсированное обезвоживание, голодание, перегрев и иные опасные способы быстрого снижения массы тела. Результат соревнования и спортивный разряд не заменяют педагогическую аттестацию.

2.26. Текущий педагогический контроль в ходе занятий

Текущий контроль является частью обычной образовательной деятельности и не создает дополнительных часов сверх учебного плана. Педагог наблюдает безопасность, понимание задания, двигательную и техническую точность, самостраховку, контроль усилия, способность остановиться и качество взаимодействия.

Оценка не строится на принципе «кто победил». В парной ситуации фиксируется, способен ли обучающийся выполнить поставленную роль при разрешенной степени сопротивления, сохранить технику и не создавать неоправданный риск.

Небезопасное выполнение является самостоятельным основанием для остановки, упрощения и дополнительного освоения темы независимо от хороших показателей силы, скорости или технической результативности.

2.27. Продолжение обучения и переход между возрастными маршрутами

Основным организационным ориентиром перехода к следующему возрастному маршруту является достижение соответствующего возраста к началу нового учебного периода. Содержание нового маршрута вводится с учетом фактической готовности, а не как автоматическое разрешение на более амплитудную или силовую борьбу.

Если обучающийся продолжает занятия в той же возрастной группе в следующий учебный год, содержание не дублируется механически: сохраняются утвержденные часы и обязательные блоки, а педагог повышает вариативность, самостоятельность и качество по результатам диагностики.

Освоение ДОРП может создать предпосылки для добровольного перехода к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, но не устанавливает такой переход обязательным. Для спортивной подготовки применяются отдельные требования, процедуры зачисления и нормативы.

2.28. Пропуски занятий, перерывы и восстановление образовательной последовательности

После продолжительного пропуска, заболевания, травмы или иного перерыва обучающийся не возвращается автоматически к прежней интенсивности и ступени парной работы. Педагог оценивает фактическую готовность, при необходимости возвращает базовую координацию, группировку, самостраховку и технические подводящие формы.

Пропущенные часы не компенсируются механическим увеличением объема, количества бросков, сопротивления или продолжительности борьбы в одном занятии. Способ восстановления материала определяется педагогической целесообразностью и локальным порядком.

После медицинского ограничения возвращение к потенциально травмоопасным заданиям возможно только в границах действующего допуска и фактической педагогической готовности. Тренер-преподаватель не сокращает медицинский срок и не подменяет медицинское решение собственным.

2.29. Организация воспитательной, этической и антидопинговой работы

Воспитательная работа реализуется как в специально учитываемых мероприятиях, так и ежедневно через правила занятия: уважительное обращение, ответственность за силу собственного действия, прекращение работы по сигналу, помощь партнеру при освоении падения, недопустимость травли, унижения и принуждения к опасной работе.

Fair Play раскрывается через честное соблюдение условий, уважение к партнеру, сопернику, судье и педагогу, принятие результата и понимание того, что физическое или техническое превосходство увеличивает ответственность за безопасность другого человека.

Антидопинговая грамотность формируется в возрастно адекватном объеме с использованием актуальных официальных материалов. Тренер-преподаватель не назначает лекарственные средства или БАД и не формирует практику самостоятельного приема препаратов ради результата. Специально выделенные часы учитываются без двойного подсчета с теорией.

2.30. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Учреждение формирует у родителей единое понимание общеразвивающего статуса Программы: образовательный прогресс оценивается по двигательному развитию, самостраховке, технике, безопасности, знаниям, дисциплине и индивидуальной динамике, а не по количеству схваток или освоению наиболее амплитудных приемов.

Родители информируются в установленном порядке о расписании, требованиях к форме, правилах безопасности, характере парной работы, контрольных мероприятиях и значимых организационных изменениях. Обратная связь конкретизирует освоенные навыки и следующую безопасную учебную задачу.

Родители не привлекаются к самостоятельному воспроизведению бросковых, партерных и силовых парных заданий дома без педагогического контроля, к форсированию нагрузки или «сгонке веса». Медицинские и фармакологические вопросы решаются с компетентными специалистами.

2.31. Обучающиеся с особыми образовательными потребностями и ОВЗ

При наличии обучающихся с особыми образовательными потребностями педагог применяет доступные способы объяснения, демонстрации и дозирования, если это соответствует медицинскому допуску и позволяет обеспечить безопасность самого обучающегося и партнеров.

Адаптация может включать изменение темпа, числа элементов, исходного положения, амплитуды, вида опоры, объема подсказки, степени сопротивления и формы обратной связи. Если безопасный вариант конкретного парного или броскового упражнения подобрать невозможно, оно исключается или заменяется функционально близкой формой.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательный процесс организуется с учетом требований законодательства к адаптированным дополнительным общеобразовательным программам и специальным условиям в установленных случаях. Настоящая ДОРП сама по себе не подменяет индивидуально необходимую адаптированную программу.

2.32. Кадровые условия и распределение ответственности

Педагогическую деятельность осуществляют лица, соответствующие установленным квалификационным требованиям. Тренер-преподаватель отвечает за планирование занятия, организацию пространства, инструктаж, подбор упражнений и партнеров, дозирование, установление и снижение ступени допуска, остановку опасной работы, текущий контроль и ведение документации в пределах должностных обязанностей.

Инструкторско-судейская практика обучающихся проводится только под непосредственным контролем педагогического работника и не означает передачи несовершеннолетнему ответственности за медицинский допуск, самостоятельную организацию бросковой работы, определение допустимой интенсивности или оказание медицинской помощи.

Медицинские работники, администрация и иные ответственные лица действуют в пределах своих полномочий и локального порядка взаимодействия. Медицинский допуск не подменяет текущий педагогический контроль конкретного упражнения.

2.33. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия

Занятия проводятся в условиях, позволяющих безопасно выполнять перемещения, акробатические элементы, подводящие упражнения и парную работу. Состояние ковра, свободное пространство, вентиляция, освещение, температурный режим, санитарное содержание помещений и использование оборудования должны соответствовать требованиям, действующим на дату реализации. С 01.09.2026 в применимой части учитываются СП 2.4.2.4283-26.

Критично не только наличие оборудования, но и возможность организовать зоны так, чтобы пары не сталкивались, бросковая траектория не пересекала соседнее задание, а педагог мог своевременно увидеть и остановить опасное действие.

До занятия проверяются покрытие, крепления и состояние инвентаря; при обнаружении дефекта соответствующая зона или оборудование исключаются из работы до устранения риска.

2.34. Первая помощь и действия при нештатной ситуации

Первая помощь оказывается в пределах компетенции и в соответствии с действующим Порядком, утвержденным приказом Минздрава России от 03.05.2024 № 220н. Работники должны знать локальный алгоритм вызова медицинского работника и скорой медицинской помощи, расположение средств первой помощи, порядок информирования администрации и законных представителей.

При травме, потере сознания, нарушении дыхания, кровотечении, судорожном приступе, выраженном ухудшении самочувствия или ином состоянии, потенциально угрожающем жизни и здоровью, работа в соответствующей зоне немедленно прекращается, обеспечиваются безопасные условия и выполняются предусмотренные мероприятия первой помощи до передачи медицинским работникам.

После значимого происшествия педагог не восстанавливает запланированный объем за счет увеличения нагрузки оставшейся группы. Приоритет — безопасность, корректное документирование и последующий анализ организационных причин для профилактики повторения.

2.35. Документационное сопровождение, контроль качества организации и сквозной аудит I–II

Организация образовательного процесса отражается в Программе, календарном учебном графике, расписании, календарно-тематическом планировании, журнале учета занятий, материалах педагогического контроля, индивидуальных картах и иной документации, установленной локальными актами Учреждения.

Не допускаются двойной учет одного академического часа, подмена возрастных маршрутов этапами спортивной подготовки, фиксация обязательного спортивного разряда как результата ДОРП, автоматическое засчитывание соревнования как аттестации или указание ступени А–Д как постоянной спортивной квалификации.

Раздел II является организационной основой разделов III–VI и приложений 1–13. При последующей разработке числовые параметры, пятичастная периодизация, ступени допуска, возрастная матрица и требования безопасности должны воспроизводиться без противоречий.

Проверяемый параметр	Результат сквозного аудита I–II
Правовой статус	ДОРП сохранена; этапы спортивной подготовки и обязательный спортивный отбор не введены
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 согласованы
Учебный год	46 недель
Недельная нагрузка	3 / 6 / 9 / 12 академических часов

Проверяемый параметр	Результат сквозного аудита I–II
Годовой объем	138 / 276 / 414 / 552; математическое расхождение 0 часов
Академический час	45 минут; 15-минутный перерыв между последовательными часами в объем не входит
Парная работа	Пять ступеней А–Д; допуск педагогический, задачно-зависимый и обратимый
Возрастная безопасность	Старший возраст не означает автоматическое увеличение амплитуды/силы; матрица 2.21 согласована с разделом I
Запрещенные действия	Удары, болевые, удушающие, опасные воздействия на шею/суставы и действие после стоп-команды не вводятся
Соревнования/разряды	Не являются обязательным условием освоения ДОРП
Медицинская/первая помощь	Действующий медицинский порядок учтен; первая помощь — приказ Минздрава № 220н
Двойной учет часов	Не допускается

III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Назначение учебного планирования

Учебное планирование переводит цели и содержание Программы в проверяемую годовую модель образовательной деятельности. Оно определяет, какой объем времени отводится на теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую, учебно-ситуационную, воспитательную, контрольную и инструкторско-судейскую работу в каждом возрастном маршруте.

Планирование в настоящей ДОРП не воспроизводит этапную модель спортивной подготовки. Распределение часов служит организации общеразвивающего образовательного процесса и не устанавливает спортивный отбор, обязательные разряды, контрольные нормативы ФССП или обязательный соревновательный результат.

3.2. Контрольная возрастно-часовая модель

Параметр	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
Учебных недель	46	46	46	46
Академических часов в неделю	3	6	9	12
Академических часов в год	138	276	414	552
Продолжительность 1 акад. часа	45 мин	45 мин	45 мин	45 мин

Пятнадцатиминутный перерыв между последовательными академическими часами не входит в объем учебной деятельности. Годовой объем определяется произведением 46 учебных недель на соответствующую недельную нагрузку: 46×3=138; 46×6=276; 46×9=414; 46×12=552.

3.3. Структура учебного плана

Учебный план состоит из девяти учитываемых компонентов. Практическая подготовка образуется суммой пяти практических компонентов: ОФП, СФП, технической, тактической и интегрированной, учебно-ситуационной и условно-парной работы. Строка «Практическая подготовка — расчетный итог» является контрольной суммой и повторно в общий годовой итог не добавляется.

Разделение часов по ведущему компоненту необходимо для планирования, учета и последующего аудита. Фактически проведенный академический час учитывается один раз — по ведущей образовательной задаче, даже если в нем присутствуют краткие элементы нескольких направлений.

3.4. Сводный учебный план

Раздел	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интегрированная подготовка	8	18	34	54
Учебно-ситуационная и условно-парная работа	4	8	18	28
Практическая подготовка — расчетный итог	126	252	382	498
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
ИТОГО	138	276	414	552

Сводный учебный план является обязательной расчетной основой календарно-тематического планирования. Изменение последовательности конкретных тем допустимо, но изменение утвержденных годовых сумм без внесения изменений в Программу не допускается.

3.5. Математическая проверка учебного плана

Проверка	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП + СФП + техника + тактика + учебно-ситуационная/парная	126	252	382	498
Теория + практика + воспит./антидопинг + контроль + инструкторско-судейская	138	276	414	552
46 недель × часов/нед.	138	276	414	552
Расхождение, часов	0	0	0	0

Контрольная арифметика выполняется до утверждения календарно-тематического плана и повторно при любых изменениях распределения тем. Любое ненулевое расхождение означает техническую ошибку планирования и подлежит устранению до начала учета часов.

3.6. Методическая логика изменения структуры нагрузки по возрастам

С увеличением возраста и образовательного опыта постепенно возрастает доля специальной физической, технической, тактической и учебно-ситуационной работы. При этом возраст сам по себе не является основанием для повышения сопротивления партнера, амплитуды броскового действия или интенсивности учебной борьбы.

Для младших обучающихся больший удельный вес ОФП обеспечивает двигательную базу, координацию, гибкость, устойчивость, акробатическую подготовленность и безопасное освоение падений. В старших маршрутах возрастает интеграция техники стойки и партера, тактического выбора и регулируемой парной работы.

3.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка составляет 6/10/14/18 часов. Она включает безопасность, правила поведения на ковре, историю и культуру вольной борьбы, базовую терминологию, основы нагрузки и восстановления, правила вида спорта, спортивную этику, антидопинговую грамотность и ответственное отношение к массе тела.

Теоретические пояснения, кратко встроенные в практическое занятие, не образуют дополнительных часов сверх фактически проведенного академического часа, если этот час учтен по другому ведущему компоненту.

3.8. Общая физическая подготовка

ОФП составляет 54/92/124/142 часа. В содержание входят возрастно адекватные упражнения на общую координацию, силу с собственным весом и доступным инвентарем, быстроту, гибкость, равновесие, общую выносливость, подвижность, гимнастическую и акробатическую базу.

ОФП не подменяется ранней узкой специализацией. Качество движения и безопасная техника упражнения имеют приоритет над максимальным количеством повторений, предельной скоростью и работой до выраженного утомления.

3.9. Специальная физическая подготовка

СФП составляет 20/48/78/110 часов и развивает качества, необходимые для безопасного освоения вольной борьбы: устойчивость в стойке и партере, способность менять уровень и направление, координацию в захватах, специальную выносливость, силовую выносливость туловища и конечностей, быстроту перестроения и способность сохранять контроль положения тела.

Акробатика, самостраховка, группировка и безопасное падение являются сквозной частью специальной физической и технической подготовки. Упражнения с нагрузкой на область шеи и позвоночника применяются только в безопасных вариантах, соответствующих возрасту и педагогической готовности.

3.10. Техническая подготовка

Техническая подготовка составляет 40/86/128/164 часа. Планируются стойка и передвижения, смена уровня, дистанция, безопасные захваты и освобождения, выведение из равновесия, проходы и переводы, низко- и среднеамплитудные бросковые действия, защита и контрдействия, позиции партера, перевороты, выходы и переходы «стойка — партер».

Последовательность определяется не формальным возрастом, а готовностью к конкретному действию: сначала понимание и показ, затем подводящее упражнение, выполнение без сопротивления, устойчивое безопасное завершение, и только после этого — ограниченное ситуационное применение. Удары, болевые и удушающие приемы в техническое содержание не включаются.

3.11. Тактическая и интеграционная подготовка

Тактическая и интеграционная подготовка составляет 8/18/34/54 часа. Ее содержание — выбор дистанции и момента действия, создание реакции партнера, изменение направления, сочетание атаки и контрдействия, переход между стойкой и партером, сохранение выгодной позиции, выход из неблагоприятной ситуации и принятие решения по сигналу или изменению учебного условия.

Тактическое усложнение может происходить без увеличения силового сопротивления. Вариативность, скорость принятия решения и число возможных ответов являются самостоятельными параметрами сложности.

3.12. Учебно-ситуационная и условно-парная работа

Объем учебно-ситуационной и условно-парной работы составляет 4/8/18/28 часов. В этот компонент включаются специально выделенные часы, где ведущей задачей является применение ранее изученного материала во взаимодействии с партнером: от заранее обусловленных действий до ограниченных и вариативных учебных ситуаций в пределах возрастного допуска.

Свободная соревновательная схватка не является обязательной формой данного компонента. Уровень сопротивления, разрешенный набор действий, исходное положение, продолжительность, стоп-команда и критерии прекращения определяются педагогом заранее.

3.13. Воспитательная и антидопинговая работа

Специально выделенный объем составляет 2/4/6/8 часов. Он предназначен для системной работы по спортивной этике, уважению к партнеру, профилактике агрессии и травли, культуре здоровья, антидопинговой грамотности, ответственному применению освоенных навыков и безопасному отношению к массе тела.

Ежедневные воспитательные воздействия и напоминания о безопасности, встроенные в обычное занятие, не учитываются повторно как отдельные часы.

3.14. Контроль и аттестация

Контрольный объем составляет 4/8/10/14 часов. Он включает входную педагогическую диагностику, специально выделенные контрольные задания, промежуточную и итоговую оценку. Текущий формирующий контроль, встроенный в обычное занятие, отдельным часом повторно не учитывается.

Контроль оценивает безопасность, качество движения, понимание задания, индивидуальную динамику и способность применять изученное в возрастно допустимой ситуации. Выполнение нормативов ФССП, спортивный разряд, победа в схватке или обязательное участие в соревнованиях не являются проходными требованиями ДОРП.

3.15. Инструкторско-судейская практика

Объем инструкторско-судейской практики составляет 0/2/2/14 часов. В младшем маршруте отдельные часы не выделяются; элементы организационной культуры формируются внутри обычных занятий. В старших группах последовательно осваиваются безопасная помощь при организации упражнений, терминология команд, основы судейских жестов и правил, наблюдение за учебной ситуацией и ответственность за соблюдение ограничений.

Инструкторско-судейская практика не наделяет обучающегося полномочиями тренера, судьи или медицинского работника и выполняется только в пределах учебного задания.

3.16. Возрастная матрица содержания

Возраст	Ведущий образовательный акцент	Практическая специфика
7–10	Двигательная школа и безопасность	ОФП, координация, акробатика, группировка, самостраховка, стойки/перемещения, простые захваты без силового сопротивления, низкие безопасные позиции
11–13	Базовая борцовская техника	Смена уровня, захваты и освобождения, выведение из равновесия, простые проходы/переводы, защита, базовый партер, строго обусловленное сопротивление
14–15	Связность техники и ограниченная вариативность	Комбинации стойки и партера, защита–контрдействие, смена направления, ситуационные задачи с ограниченным сопротивлением при сохранении самостраховки
16–17	Осознанный тактический выбор	Вариативные учебные ситуации, последовательные действия, переходы стойка–партер, самостоятельный выбор решения в установленных педагогом пределах

Матрица определяет ведущие акценты, но не является жестким перечнем обязательных приемов для каждого возраста. Конкретный материал выбирается из раздела V с учетом фактической готовности группы и индивидуальных ограничений.

3.17. Примерная педагогическая периодизация годового объема

Период	Недели	Длительность	Ведущий педагогический смысл
I. Вводно-адаптационный	1–8	8 недель	Безопасность, диагностика, ОФП, акробатика, самостраховка, базовые стойки и перемещения
II. Базово-развивающий I	9–19	11 недель	Расширение ОФП/СФП, базовые захваты, проходы и переводы, позиции стойки и партера
III. Базово-развивающий II	20–30	11 недель	Углубление техники, защита и контрдействия, связки, дозированная парная работа
IV. Интеграционный	31–40	10 недель	Комбинации, тактика, ограниченные ситуации, переходы стойка–партер
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	6 недель	Систематизация, индивидуальная коррекция, промежуточная/итоговая оценка

Периоды являются педагогическим способом распределения содержания и не являются этапами спортивной подготовки. Их суммарная продолжительность составляет 8+11+11+10+6=46 недель.

3.18. Правила календарно-тематического распределения

Календарно-тематический план (КТП) строится на основе сводного учебного плана и пятичастной периодизации. Для каждого занятия или блока занятий фиксируются неделя, тема, ведущий компонент учета часа, планируемый результат, форма работы, дозировка, ограничения безопасности и форма текущего контроля.

Педагог вправе изменять последовательность отдельных тем внутри периода, если сохраняются годовые суммы компонентов, образовательная логика «от безопасной базы к применению», возрастные ограничения и связь с планируемыми результатами.

3.19. Планирование учебной нагрузки внутри недели

При недельной нагрузке 3/6/9/12 часов планирование должно чередовать задачи, а не механически повторять одинаковую по характеру нагрузку. Физическая, техническая и парная сложность регулируются независимо. После занятия с выраженной координационной или парной нагрузкой последующее занятие может иметь иной ведущий акцент.

Если несколько академических часов следуют подряд, между ними предусматривается 15-минутный перерыв, который не включается в учебные часы. Краткие паузы внутри 45-минутного академического часа являются частью методики занятия и не уменьшают учтенный объем.

3.20. Планирование при пропусках и изменениях календаря

Пропуск обучающимся занятия не означает обязанность компенсировать пропущенный объем за счет удвоенной интенсивности. Возвращение осуществляется с восстановления последовательности, повторения ключевой безопасной базы и при необходимости временного снижения сложности парной работы.

При изменении календаря Учреждение перераспределяет темы в пределах 46 учебных недель и годового объема. Перенос темы не должен приводить к двойному учету часа или механическому сокращению обязательных содержательных блоков.

3.21. Соотношение учебного плана и соревнований

Соревнования, фестивали и иные события могут использоваться как дополнительная образовательная среда, если участие соответствует возрасту, медицинскому допуску и добровольному характеру ДОРП. Они не являются обязательным способом освоения годового учебного плана.

Подготовка к соревнованию не дает основания заменять общеразвивающее содержание форсированной «сгонкой веса», максимальными схватками или объемами, характерными для спортивной подготовки. Учебный план сохраняет приоритет здоровья, образования и индивидуальной динамики.

3.22. Недопустимость механического переноса спортивно-подготовительных нормативов

ФССП по виду спорта «спортивная борьба» используется только как профессионально-методический ориентир там, где это уместно. Нормативы зачисления и перевода, этапы НП/УТ/ССМ/ВСМ, обязательные соревновательные показатели и требования к спортивной квалификации не становятся элементами настоящего учебного плана автоматически.

Контрольные задания ДОРП могут количественно фиксировать индивидуальную динамику, но не превращаются в проходной норматив для продолжения обучения.

3.23. Внутренняя согласованность раздела

Раздел III связывает организационные требования разделов I–II с содержанием разделов IV–V и системой контроля раздела VI. Любая тема КТП должна иметь понятный источник в утвержденном содержании Программы, а любой специально выделенный контрольный или воспитательный час — соответствовать сводному учебному плану.

Приложение 2 повторяет сводный учебный план, приложение 3 конкретизирует пятичастное распределение часов, приложение 11 используется для планирования отдельного занятия, приложение 12 — для сквозной проверки соответствия.

3.24. Практическая подготовка как расчетная совокупность

Компонент	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Техническая	40	86	128	164
Тактическая/интеграционная	8	18	34	54

Компонент	7–10	11–13	14–15	16–17
Учебно-ситуационная/условно-парная	4	8	18	28
ПРАКТИКА ВСЕГО	126	252	382	498

Расчетная строка «Практика всего» используется для проверки структуры Программы и не является отдельным видом деятельности. Она не может быть прибавлена к пяти составляющим повторно.

3.25. Распределение общего объема по пяти педагогическим периодам

Период	Недели	7–10	11–13	14–15	16–17
I. Вводно-адаптационный	1–8	24	48	72	96
II. Базово-развивающий I	9–19	33	66	99	132
III. Базово-развивающий II	20–30	33	66	99	132
IV. Интеграционный	31–40	30	60	90	120
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	18	36	54	72
ИТОГО	46	138	276	414	552

Подробное распределение каждого компонента по пяти периодам приведено в приложении 3. Суммы по строкам приложения 3 должны совпадать с периодными итогами настоящей таблицы, а суммы по компонентам — со сводным учебным планом.

3.26. Иерархия документов учебного планирования

При реализации Программы используется следующая иерархия: утвержденная ДОРП → календарный учебный график → сводный учебный план → календарно-тематический план → расписание → методическая карта занятия → журнал учета → рабочие контрольные формы. Нижестоящий документ конкретизирует, но не изменяет утвержденные объемы и ограничения вышестоящего документа.

Если рабочий документ обнаруживает противоречие с Программой, он корректируется до начала учета соответствующих часов либо вопрос оформляется как изменение Программы в установленном Учреждением порядке.

3.27. Правила учета академических часов и исключение двойного подсчета

Каждый фактически проведенный академический час получает один ведущий компонент учета. Например, если в техническом занятии присутствует 8-минутная беседа о безопасности, час остается техническим; если специально выделен отдельный антидопинговый час, он учитывается в соответствующей строке.

Интеграционное занятие может включать ОФП, СФП, технику и тактическую задачу, но в годовом учете отражается один раз по ведущей задаче. Такая модель предотвращает формальное завышение часов и обеспечивает проверяемость годового плана.

3.28. Планирование структуры отдельного занятия

Отдельное занятие планируется через последовательность: организационно-подготовительная часть → подготовка двигательной и безопасной базы → основная образовательная задача → при необходимости ограниченная интеграционная форма → восстановление, рефлексия и текущая обратная связь. Конкретное соотношение времени зависит от возраста, темы и продолжительности занятия.

До начала парной части педагог определяет исходное положение, допустимые захваты и действия, уровень сопротивления, критерий безопасного завершения, стоп-команду и признаки немедленного упрощения или прекращения задания.

3.29. Логика недельного планирования по возрастным маршрутам

Возраст	Недельный объем	Планировочный акцент
7–10	3 ч	Двигательная база, ОФП, акробатика/самостраховка, базовая техника; минимальная парная сложность
11–13	6 ч	Баланс ОФП/СФП и технического освоения; обусловленная парная работа; начало тактических задач
14–15	9 ч	Рост технической и тактической связности, ограниченные ситуации, сохранение достаточной ОФП и восстановительных акцентов
16–17	12 ч	Вариативное планирование техники, тактики и учебных ситуаций; инструкторско-судейские задачи; индивидуализация нагрузки

При любой недельной нагрузке сохраняется принцип чередования задач и возможность снижения сложности при признаках неблагополучия. Недельный объем не означает обязанность каждую неделю использовать максимально допустимую форму парного взаимодействия.

3.30. Планирование и регулирование физической нагрузки

Физическая нагрузка планируется по объему, интенсивности, плотности, координационной сложности и длительности восстановительных интервалов. Эти параметры изменяются независимо от уровня парного сопротивления. Нельзя компенсировать недостаток общей нагрузки повышением жесткости парной работы.

Признаки выраженного утомления, ухудшения координации, боли, головокружения, дезориентации или утраты способности безопасно завершать действие являются основанием для снижения интенсивности либо прекращения соответствующего задания.

3.31. Последовательность планирования технического материала по вольной борьбе

Технический материал планируется от универсальной двигательной и безопасной базы к специальным действиям. Рекомендуемая логика: ориентация на ковре и стойка → перемещения и смена уровня → самостраховка → захваты и освобождения → выведение из равновесия → проход/перевод → безопасное завершение действия → защита и контрдействие → партер → переход стойка–партер → комбинационное применение.

Бросковые действия с увеличенной амплитудой, сложные вращательные элементы и ситуации с повышенным риском не планируются как обязательный возрастной маркер. Их использование возможно только при наличии освоенной самостраховки, соответствующих условий и педагогического решения о готовности.

3.32. Планирование тактической и интеграционной подготовки

Тактические задачи усложняются прежде всего за счет выбора: направление атаки, смена уровня, создание реакции, переход к другому действию, выбор защиты или контрдействия, сохранение позиции, переход из стойки в партер и обратно. Тактическая задача должна опираться на уже изученный технический материал.

В младших группах тактика формируется через игровые и простые ситуационные решения. В старших — через ограниченный выбор, затем через вариативное учебное взаимодействие. Увеличение числа решений не означает обязательного увеличения силового сопротивления.

3.33. Планирование учебно-ситуационной и условно-парной работы

Для каждого специально выделенного часа парной работы КТП должен указывать уровень педагогического допуска А–Д, исходное положение, разрешенные действия, запрещенные действия, уровень сопротивления и условия остановки. Возрастная матрица раздела II задает верхний предел и не может быть превышена из-за высокой подготовленности отдельного обучающегося.

Парные задания используются для переноса техники в ситуацию, а не для определения «кто сильнее». Победа партнера, удержание любой ценой или продолжение действия после утраты безопасного контроля не являются образовательной задачей.

3.34. Планирование контроля, диагностики и аттестационных мероприятий

Контрольные часы распределяются так, чтобы получить стартовую, промежуточную и итоговую педагогическую информацию. Контрольное задание должно быть сопоставимо с изученным материалом и не требовать большей парной сложности, чем допускают возраст и фактическая готовность.

Контрольно-переводные нормативы ФССП, обязательная соревновательная схватка, спортивный разряд или место на соревновании в план контроля ДОРП не включаются. Результат фиксируется через качественные критерии и индивидуальную динамику, конкретизированные в разделе VI и приложениях 5–8, 10.

3.35. Планирование воспитательной, антидопинговой и инструкторско-судейской деятельности

Специально выделенные воспитательные и антидопинговые часы распределяются по году так, чтобы темы безопасности, этики, чистого спорта, профилактики агрессии и ответственного отношения к здоровью не концентрировались только в одном периоде. Актуальная антидопинговая информация проверяется по официальным источникам на дату проведения занятия.

Инструкторско-судейские часы старших маршрутов планируются после освоения базовой терминологии и правил безопасной организации упражнения. Они могут включать разбор простых судейских ситуаций, наблюдение, подачу учебных команд и помощь в организации безопасной зоны под непосредственным контролем педагога.

3.36. Индивидуализация календарно-тематического планирования

Общий КТП един для группы, однако сложность конкретного задания может различаться. Индивидуализация допускает изменение амплитуды, темпа, количества повторений, варианта исходного положения, уровня сопротивления, роли в паре и объема восстановительных пауз без изменения годовой суммы часов группы.

После болезни, травмы, длительного пропуска или при устойчивых затруднениях обучающийся может временно выполнять более базовый вариант. Такое снижение сложности не является отрицательной аттестацией и служит сохранению образовательной последовательности и безопасности.

3.37. Внутренняя проверка календарно-тематического плана и связь с приложениями

До начала учебного года и после существенной корректировки КТП проверяются: 46 недель; недельная и годовая нагрузка; суммы по девяти компонентам; пятичастная периодизация; отсутствие двойного учета; наличие теоретических, воспитательных, контрольных и инструкторско-судейских часов; соответствие практических тем разделу V; возрастная безопасность раздела II.

Приложение 2 используется как контроль сводных сумм, приложение 3 — как периодная расчетная модель, приложение 11 — как форма планирования отдельного занятия, приложение 12 — как сквозная матрица соответствия. Выявленное расхождение устраняется до утверждения рабочего КТП.

3.38. Контрольная матрица и предпроверка раздела III

Проверяемый параметр	Контрольное значение / результат
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 — сохранены
Учебный год	46 недель
Недельная нагрузка	3 / 6 / 9 / 12 акад. ч.
Годовой объем	138 / 276 / 414 / 552; расхождение 0
Теория	6 / 10 / 14 / 18

Проверяемый параметр	Контрольное значение / результат
Практическая подготовка	126 / 252 / 382 / 498
ОФП	54 / 92 / 124 / 142
СФП	20 / 48 / 78 / 110
Техническая	40 / 86 / 128 / 164
Тактическая/интеграционная	8 / 18 / 34 / 54
Учебно-ситуационная/условно-парная	4 / 8 / 18 / 28
Воспитательная/антидопинговая	2 / 4 / 6 / 8
Контроль/аттестация	4 / 8 / 10 / 14
Инструкторско-судейская	0 / 2 / 2 / 14
Периодизация	8 + 11 + 11 + 10 + 6 = 46
Двойной учет часа	не допускается
Этапы НП/УТ/ССМ/ВСМ как структура ДОРП	не вводятся
Нормативы ФССП как проходные	не применяются
Соревнование/разряд как обязательный результат	нет
Профиль вида спорта	вольная борьба; удары, болевые и удушающие приемы не включаются
Безопасность	самостраховка и педагогический допуск предшествуют усложнению парной работы

Раздел III считается внутренне согласованным при нулевом арифметическом расхождении, совпадении со сводными таблицами приложений 2–3 и отсутствии требований, изменяющих правовой статус ДОРП. Следующий раздел конкретизирует теоретический материал в пределах 6/10/14/18 часов.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Назначение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка обеспечивает осознанность практических занятий и формирует знания, ценности и модели поведения, необходимые для безопасного участия в физкультурно-спортивной деятельности средствами вольной борьбы. В настоящей дополнительной общеразвивающей программе теория не сводится к изучению соревновательных правил: она включает основы физической культуры, безопасности, самостраховки, профилактики травматизма, здорового образа жизни, спортивной этики, педагогического самоконтроля, психологии взаимодействия и антидопинговой грамотности.

Теоретический материал рассматривается как средство повышения качества образовательного действия: обучающийся должен не только назвать термин или правило, но и уметь применить его в учебной ситуации — выбрать безопасное исходное положение, объяснить необходимость самостраховки, распознать основание для остановки упражнения, соотнести захват и техническое действие с положением стойки или партера, а в старших группах — найти актуальную информацию в официальном источнике в пределах возрастных возможностей.

4.2. Объем теоретической подготовки

Объемы 6/10/14/18 академических часов полностью соответствуют разделу III. Один академический час составляет 45 минут учебной деятельности. Теоретические знания могут кратко актуализироваться внутри практического занятия, однако отдельный теоретический час учитывается только один раз по ведущей образовательной задаче.

Возраст	Часов /год	Доля от общего объема	Ведущий формат
7–10 лет	6	4,35 %	короткая беседа, наглядное правило, игровая ситуация
11–13 лет	10	3,62 %	беседа, карточка, мини-тест, разбор типовой ситуации
14–15 лет	14	3,38 %	кейс, обсуждение, анализ эпизода, объяснение решения
16–17 лет	18	3,26 %	проблемный вопрос, анализ, работа с официальным источником, мини-практика

4.3. Принципы возрастного построения теоретического содержания

- от конкретного правила безопасного поведения, группировки и остановки — к объяснению причин, последствий и самостоятельному выбору безопасного решения;
- от терминов, необходимых для понимания команды тренера-преподавателя, — к системному пониманию стойки, партера, захватов, атакующих, защитных и контратакующих действий;
- от внешнего контроля взрослого — к развивающемуся педагогическому самоконтролю без подмены медицинского допуска и профессиональной медицинской оценки;
- от ценностей честной игры и бережного отношения к партнеру — к осознанной антидопинговой ответственности и критической проверке информации;
- от единичной учебной ситуации — к пониманию взаимосвязи самостраховки, равновесия, положения тела, сопротивления, нагрузки, восстановления, этики и ответственного поведения.

4.4. Распределение теоретических часов по пяти педагогическим периодам

Распределение конкретизирует единую пятичастную периодизацию 8+11+11+10+6 недель, закрепленную в разделах II–III и приложении 3. Вводно-адаптационный период концентрирует безопасность, самостраховку, правила поведения, исходную терминологию и педагогический самоконтроль; базово-развивающие периоды расширяют знания о технике стойки и партера, физических качествах, восстановлении, правилах и культуре вольной борьбы; интеграционный период связывает знания с тактическими и этическими ситуациями; контрольно-закрепляющий период используется для систематизации и возрастно адекватной итоговой проверки.

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	2	1	1	1	1	6

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
11–13	3	3	1	1	2	10
14–15	4	4	2	2	2	14
16–17	7	5	2	1	3	18

Указанное распределение относится только к 6/10/14/18 часам теоретической подготовки. Оно не изменяет общий объем педагогических периодов и не создает дополнительных часов сверх сводного учебного плана.

4.5. Тематический план теоретической подготовки: 7–10 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, самостраховка и профилактика травматизма	1,5	выполняет стоп-команду; знает необходимость группировки и безопасного падения; сообщает о боли, головокружении, боли в шее/спине и неисправности ковра/инвентаря	устный вопрос, карточка-ситуация, показ безопасного положения
История, культура и базовая терминология вольной борьбы	0,5	понимает, что вольная борьба — спортивная дисциплина с правилами; различает стойку, партер, захват, перевод, бросок, защиту и ковер	беседа, карточка-термин
Основы физической культуры и физических качеств	1	понимает назначение разминки; называет силу, быстроту, выносливость, гибкость/мобильность и координацию на простых примерах	сопоставление, мини-вопрос, демонстрация
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1	знает значение чистой спортивной формы, сна, воды и отдыха; различает обычную усталость и состояние, о котором надо сообщить взрослому	ситуационная карточка, беседа
Основы правил и культура учебной схватки	0,5	знает старт/стоп, роль судьи, значение ковра и границы учебного задания; понимает, что победа не важнее безопасности	устный вопрос, игровая ситуация
Спортивная этика, саморегуляция и профилактика агрессии	1	уважает партнера, не продолжает действие после стоп-сигнала, не использует приемы вне учебной/спортивной ситуации	разбор ситуации, беседа
Антидопинговая грамотность и чистый спорт	0,5	знает правило честной игры и что неизвестные таблетки/добавки нельзя принимать самостоятельно	карточка, устный ответ

4.6. Тематический план теоретической подготовки: 11–13 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, самостраховка и профилактика травматизма	2	объясняет значение разминки, самостраховки, подбора партнера, контроля сопротивления и стоп-команды; называет основания для немедленного прекращения задания	мини-тест, ситуационная задача
История, культура и терминология вольной борьбы	1	знает основные этапы развития спортивной борьбы в общей форме; корректно использует базовые термины стойки, партера, захватов, переводов, бросков и защит	карточка терминов, устное объяснение
Основы физической культуры и физических качеств	1,5	объясняет, зачем развиваются основные физические качества и почему качество техники важнее попытки выполнить максимальное усилие	мини-тест, сопоставление упражнений
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1,5	объясняет роль сна, регулярного питания, питьевого режима и отдыха; умеет описать субъективное самочувствие и сообщить о неблагополучии	дневник-наблюдение, кейс
Основы правил и культура соревнований	1,5	различает стойку и партер, знает общий смысл туше, технического превосходства, балльной оценки и запрещенных действий без требования запоминать изменяемые детали	мини-тест, разбор эпизода
Спортивная этика, саморегуляция и ответственность за партнера	1,5	контролирует сопротивление, уважает стоп-команду и роль партнера; знает недопустимость буллинга и бытового применения приемов	ситуационная задача
Антидопинговая грамотность и чистый спорт	1	понимает ответственность за то, что попадает в организм, и риск непроверенных БАД; знает приоритет официальных источников	мини-тест, обсуждение

4.7. Тематический план теоретической подготовки: 14–15 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, самостраховка и профилактика травматизма	2,5	анализирует причины риска: усталость, несоответствие партнеров, потеря контроля головы/шеи, чрезмерное сопротивление, ошибка при завершении броска; выбирает способ упрощения	кейс, анализ ситуации
История, культура и терминология вольной борьбы	1,5	связывает технические особенности вольной борьбы с культурой вида спорта; корректно объясняет понятия захвата, маневрирования, выведения из равновесия, перевода, прохода в ноги, партера и контрприема	сообщение/мини-тест

Тема	часы	Планируемый результат	Форма контроля
Основы физической культуры и физических качеств	2	объясняет взаимосвязь силы, быстроты, выносливости, координации, мобильности и технического качества; понимает принцип постепенности	кейс планирования, тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2	понимает связь нагрузки, сна, питания, гидратации и восстановления; различает педагогический самоконтроль и медицинскую оценку	анализ дневника, ситуационная задача
Правила спортивной борьбы и культура соревнований	2	ориентируется в структуре схватки, основных способах оценки действий и типовых запрещенных действиях; умеет проверить актуальный регламент перед мероприятием	анализ эпизода, мини-тест
Спортивная этика, психологическая культура и ответственность	2	анализирует конфликтную ситуацию, регулирует эмоциональное возбуждение и не усиливает сопротивление в ответ на ошибку партнера	кейс, самоанализ
Антидопинговая грамотность, лекарства и БАД	2	знает базовые антидопинговые понятия; понимает необходимость проверки лекарства/добавки по официальному источнику вместе со взрослым/специалистом	кейс, работа с официальным источником

4.8. Тематический план теоретической подготовки: 16–17 лет

Тема	часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, самостраховка и профилактика травматизма	3	аргументирует границы допустимого сопротивления и амплитуды, оценивает сочетание техники, состояния, партнера и задания; знает порядок действий при травме головы/шеи и ином неблагополучии	кейс, устное обоснование
История, культура и профессиональная терминология вольной борьбы	2	объясняет место дисциплины в современной физкультурно-спортивной среде, использует профильную терминологию без подмены ДОРП моделью спортивной подготовки	мини-проект, устный ответ
Основы физической культуры и физических качеств	2,5	понимает принципы постепенности, специфичности, индивидуализации и сохранения техники на фоне утомления; способен объяснить образовательную цель упражнения	анализ задания, мини-тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2,5	анализирует собственную образовательную динамику, умеет вести простой дневник нагрузки/самочувствия и понимает границы самостоятельного решения	дневник, кейс
Действующие правила и культура соревнований	2,5	умеет работать с актуальной редакцией правил и положения о соревновании; понимает, что образовательные ограничения ДОРП могут быть строже спортивных правил	анализ документа/эпизода
Спортивная этика, психология взаимодействия и ответственность	2,5	аргументирует безопасное и этичное решение в сложной ситуации, управляет эмоциональной реакцией, соблюдает роль партнера и судьи	кейс, самоанализ
Антидопинговая грамотность, официальные источники и ответственность	3	понимает ответственность спортсмена и окружения, риски БАД, необходимость проверки лекарств и динамических антидопинговых документов	работа с официальным источником, кейс

4.9. Безопасность и правила поведения

Обучающийся должен понимать назначение разминки, требования к спортивной форме и состоянию ковра, необходимость соблюдения рабочей дистанции, запрет на самовольное выполнение технических действий, значение стоп-команды и порядок сообщения тренеру-преподавателю о боли, травме, головокружении, дезориентации, боли в шее/спине или резком ухудшении самочувствия. Правило остановки имеет безусловный приоритет над выполнением задания, результатом упражнения и желанием продолжить работу.

В 7–10 лет правила формулируются как конкретные действия: слушать команду, не начинать без сигнала, группироваться, не выставлять опасно прямую руку при падении, остановиться немедленно. В 11–13 лет добавляется понимание роли партнера, захвата, сопротивления и безопасного завершения действия. В 14–17 лет обучающийся должен уметь объяснить, почему риск возрастает при усталости, несоответствии партнеров, чрезмерном сопротивлении, потере технического контроля, ошибке самостраховки или попытке продолжить действие после стоп-команды.

4.10. Профилактика травматизма, самостраховка и границы компетенции обучающегося

Профилактика травматизма рассматривается как система поведения: постепенное повышение нагрузки, качественная разминка, освоенная группировка и самостраховка, исправный ковер и инвентарь, корректный подбор партнера, дозированное сопротивление, безопасное завершение броскового действия,

своевременный отдых и немедленное прекращение действия при неблагополучии. Обучающийся учится распознавать ситуацию, в которой требуется остановка и обращение к взрослому, но не обучается самостоятельной медицинской диагностике.

При боли, выраженном головокружении, дезориентации, нарушении координации, боли в шее/спине, резком ухудшении самочувствия или подозрении на травму головы/шеи упражнение прекращается. Поведенческий алгоритм: остановиться → исключить дальнейшую парную работу → обеспечить безопасное положение → сообщить тренеру-преподавателю → действовать по установленному порядку первой помощи и обращения к медицинскому работнику/СМП при показаниях → не возвращаться к парной работе в том же занятии только на основании субъективного улучшения → обеспечить информирование и документирование по локальному порядку. Обучающийся не принимает решение о медицинском допуске самостоятельно.

Удары, болевые и удушающие приемы, опасные воздействия на шею и суставы, намеренное приземление партнера на голову/шею, продолжение приема после стоп-команды и иные действия, не предусмотренные содержанием ДОРП, не используются как учебная цель или способ проверки подготовленности.

4.11. История, культура и ценности спортивной борьбы и вольной борьбы

Обучающиеся знакомятся со спортивной борьбой как исторически сложившейся системой единоборств, с развитием вольной борьбы как современной спортивной дисциплины, становлением правил, олимпийской традиции и отечественной школы борьбы. Исторический материал используется для расширения кругозора и понимания того, что современная борьба существует в системе правил, судейства, медицинского обеспечения, спортивной этики и ответственности.

Культурно-исторический материал может включать развитие спортивной борьбы в России, роль Федерации спортивной борьбы России, спортивных организаций, тренеров-преподавателей и судей, примеры достижений отечественных борцов. Исторические сведения подаются без романтизации травматизма, чрезмерной жесткости или ранней специализации и по возможности опираются на проверяемые источники.

4.12. Терминология вольной борьбы и язык безопасного учебного задания

Терминология используется единообразно во всех разделах Программы и рабочих документах. При использовании разговорных или традиционных методических названий тренер-преподаватель заранее разъясняет их значение. Термины иных единоборств не подменяют понятия вольной борьбы, а болевые, удушающие и ударные действия не вводятся в содержание под видом терминологических аналогий.

Группа понятий	Примерное содержание
Положения и перемещения	борцовская стойка; высокая/низкая позиция в учебном смысле; дистанция; маневрирование; передвижение; ковер; центр и край рабочей зоны; партер
Захваты и подготовительные действия	атакующий и блокирующий захват; освобождение от захвата; теснение; создание удобного захвата; выведение из равновесия; ложное действие
Действия в стойке	перевод; сбивание/сваливание как методический термин; проход в ноги; бросковое действие; завершение действия с контролем и безопасным сопровождением
Действия в партере	контроль положения; переворот; забегание; накат как профильный термин; мост и выход с моста; переход между положениями
Защита и контрдействия	защита; уход; освобождение; восстановление устойчивого положения; контрприем; переход от защиты к атакующему действию
Тактика	маневрирование; создание ситуации для атаки; атака; защита; контратака; темп; активность; смена направления; связка «стойка — партер»
Соревновательная и организационная терминология	схватка; судья; туше; техническое превосходство; балльная оценка; предупреждение; запрещенное действие; весовая категория; положение/регламент соревнования
Безопасность	самостраховка; группировка; безопасное падение; контроль сопротивления; стоп-команда; прекращение действия; педагогический допуск А–Д

4.13. Основы физической культуры и образовательный смысл тренировочной нагрузки

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры человека. Обучающийся должен понимать, что регулярная двигательная активность, режим, восстановление и осознанное отношение к нагрузке важнее разового максимального результата. В теории объясняется связь упражнения с

образовательной задачей: что именно развивается, какое качество движения или технический навык формируется и почему выбранная нагрузка должна соответствовать возрасту и текущей готовности.

На примере вольной борьбы раскрывается взаимосвязь общей двигательной подготовленности и специального навыка: координация и равновесие поддерживают стойку и маневрирование; сила — управление положением без потери техники; быстрота — своевременность входа и реакции; выносливость — сохранение качества на фоне утомления; мобильность — безопасную амплитуду; пространственная ориентация — самостраховку и переходы между стойкой и партером.

4.14. Основные физические качества

Качество	Возрастно адекватное теоретическое понимание
Сила	способность преодолевать, удерживать или дозировать сопротивление; качество техники и постепенность нагрузки обязательны
Быстрота	способность быстро реагировать и выполнять движение без потери равновесия и управляемости
Выносливость	способность продолжать работу и сохранять необходимое качество техники в течение заданного времени
Гибкость и мобильность	достаточная амплитуда движения без болезненного форсирования, опасного давления на суставы и травмирующих попыток
Координация и равновесие	способность управлять положением тела, направлением, опорой, падением и переходом между стойкой и партером

4.15. Нагрузка, утомление и восстановление

В 7–10 и 11–13 лет обучающиеся учатся различать обычное утомление и состояние, о котором необходимо сообщить взрослому. В 14–17 лет дополнительно рассматриваются взаимосвязи объема и интенсивности нагрузки, технического качества, сопротивления партнера, продолжительности отдыха, сна и восстановления. Ухудшение равновесия, самостраховки, контроля головы/шеи, качества захвата, точности положения или способности остановиться по команде является основанием для снижения сложности или прекращения задания.

Программа не формирует практику самостоятельного экстремального управления нагрузкой, выполнения максимальных тестов без педагогического основания или продолжения работы «через боль». Парная работа не используется для «добивания нагрузки» на фоне выраженного утомления. Самоконтроль служит для своевременного сообщения и корректировки образовательной задачи, а не для самостоятельного медицинского допуска.

4.16. Гигиена, сон, питание и питьевой режим

Тематический блок включает личную гигиену, чистоту спортивной формы и обуви, гигиену ковра, режим сна и отдыха, регулярность питания и адекватный питьевой режим в контексте здорового образа жизни. Обучающимся объясняется, что обезвоживание и недовосстановление ухудшают внимание, координацию, равновесие, способность к самостраховке и качество технического действия.

Тренер-преподаватель формирует общие образовательные представления и не назначает лечебные диеты, лекарственные препараты, медицинские процедуры или индивидуальные схемы питания. При вопросах, требующих медицинской или диетологической компетенции, обучающийся и его законный представитель направляются к соответствующему специалисту.

4.17. Педагогический самоконтроль и дневник образовательной динамики

Педагогический самоконтроль включает субъективную оценку самочувствия, утомления, качества сна, эмоционального состояния, желания заниматься и способности сохранять внимание. Для старших возрастов может использоваться простой дневник образовательной динамики: тема, ощущаемая нагрузка, качество выполнения, самочувствие, замеченная ошибка и следующая педагогическая задача.

Самоконтроль не является медицинской диагностикой и не дает права самостоятельно отменять медицинские ограничения. Его функция — вовремя сообщить о неблагополучии, заметить снижение качества и сделать образовательный процесс более осознанным.

4.18. Основы действующих правил вида спорта «спортивная борьба» применительно к дисциплине «вольная борьба»

По состоянию на 08.09.2026 нормативной основой являются Правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Минспорта России от 16.04.2026 № 316; часть II регулирует дисциплины «вольная борьба» и «греко-римская борьба». В теоретической подготовке изучаются общая структура схватки, положение спортсменов в стойке и партере, основные виды побед и оценки технических действий, пассивность, типовые нарушения и запрещенные захваты, обязанности участников и судей — в объеме, соответствующем возрасту и образовательным целям.

Перед конкретным официальным мероприятием проверяются актуальная редакция правил, положение/регламент, возрастная и весовая категория, одежда и экипировка, порядок допуска и медицинские требования. ДОРП вправе устанавливать более строгие ограничения на сопротивление, амплитуду и формы парной работы, чем допускают соревновательные правила; спортивные правила не являются автоматическим разрешением на выполнение действия в учебном процессе.

4.19. Культура участия в соревнованиях

Участие в соревнованиях может использоваться как дополнительный образовательный опыт, но не является обязательным условием освоения ДОРП. Обучающиеся знакомятся с дисциплиной поведения на соревновании, уважением к сопернику и судье, соблюдением регламента, корректной реакцией на результат и необходимостью медицинского и организационного допуска.

Соревновательный результат, количество побед, туше, техническое превосходство, спортивный разряд или место в рейтинге не являются универсальными педагогическими критериями успешности освоения Программы. Для обучающегося приоритетны безопасность, качество освоенных действий, самоконтроль, понимание правил и индивидуальная динамика.

4.20. Спортивная этика, Fair Play и ответственность за партнера

Fair Play раскрывается через честность, уважение к партнеру и сопернику, выполнение правил, принятие судейского решения, отказ от намеренного причинения вреда и способность остановиться. Учебный партнер не является объектом для проверки силы или «выигрыша» задания: более опытный обучающийся обязан дозировать сопротивление, сохранять контроль положения и прекращать действие немедленно по сигналу.

Сообщение партнером о боли, дискомфорте, потере ориентации или необходимости остановки не рассматривается как слабость. Ответственность за безопасное взаимодействие является частью предметного и личностного результата Программы.

4.21. Профилактика агрессии, травли и неправомерного применения навыков

Закрепляется недопустимость использования освоенных захватов, переводов, бросковых или партерных действий для запугивания, буллинга, демонстрации превосходства или инициирования бытового конфликта. Ситуационные задания учат различать спортивное взаимодействие и бытовую угрозу, выбирать неэскалационное поведение, уходить из опасной ситуации и обращаться за помощью к взрослым или компетентным службам.

Программа не обучает бытовому насилию и не формирует установку на силовое решение конфликта. Технические навыки осваиваются только в образовательной и спортивной среде по правилам и под педагогическим контролем.

4.22. Психологическая культура и простые приемы саморегуляции

Обучающиеся знакомятся с приемами управления вниманием, дыханием, эмоциональным возбуждением, восстановления после ошибки и постановки достижимой задачи. Для старших групп рассматриваются предстартовое состояние, концентрация, внутренняя речь, анализ своего поведения и конструктивная реакция на замечание тренера-преподавателя или решение судьи.

Для вольной борьбы особенно значима способность не отвечать эмоциональным усилением сопротивления на ошибку партнера, потерю позиции или соревновательное напряжение. Педагог не осуществляет клиническую психологическую диагностику и не подменяет профильного специалиста; материал ограничивается педагогической саморегуляцией и культурой поведения.

4.23. Антидопинговая грамотность: принципы и актуальные источники

Антидопинговое образование строится вокруг ценностей честного спорта, ответственности за здоровье и осторожного отношения к лекарственным средствам и биологически активным добавкам. По состоянию на 08.09.2026 применяются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, опубликованные РУСАДА 20.01.2026, и Запрещенный список ВАДА 2026 года, действующий с 01.01.2026. При изменении документов используется актуальная официальная редакция.

Приоритетными источниками актуальной антидопинговой информации являются официальные ресурсы РУСАДА и ВАДА. Перечни субстанций, исключений и процедур не переписываются в Программу как неизменные нормы: обучающийся должен понимать необходимость проверки актуальной информации, а не запоминать быстро устаревающий список.

4.24. Возрастная прогрессия антидопингового образования

Возраст	Содержание и ожидаемое понимание
7–10 лет	честная игра; неизвестные таблетки и добавки нельзя принимать самостоятельно; о лекарствах сообщает взрослый
11–13 лет	ответственность за то, что попадает в организм; риск непроверенных БАД; значение официальной информации
14–15 лет	базовые антидопинговые понятия; лекарственные средства и БАД; проверка информации по официальным ресурсам вместе со взрослым/педагогом
16–17 лет	более системное понимание ответственности спортсмена и окружения, официальных документов, проверки лекарств, рисков добавок и необходимости своевременной консультации специалиста

4.25. Лекарственные средства, БАД и проверка информации

Тренер-преподаватель не назначает лекарства и БАД, не гарантирует их безопасность и не дает медицинских рекомендаций. Если обучающийся участвует в деятельности, на которую распространяются антидопинговые требования, сведения о лекарственном средстве проверяются по официальным ресурсам РУСАДА, а вопросы лечения решаются медицинским специалистом и законным представителем в установленном порядке.

Особое внимание уделяется риску загрязненных или непроверенных добавок и ошибочному представлению, что надпись «спортивное питание» автоматически означает безопасность. Для несовершеннолетних самостоятельный прием неизвестных препаратов и добавок рассматривается как недопустимое поведение. Рекламный ролик, публикация спортсмена или совет в социальной сети не заменяют официальный источник и медицинскую консультацию.

4.26. Взаимодействие с родителями в вопросах здоровья и антидопинговой культуры

Родителям (законным представителям) разъясняются цели антидопингового образования, риски самостоятельного назначения добавок, необходимость сообщать педагогам и медицинским специалистам значимую информацию в установленном порядке и пользоваться официальными источниками. Информационная работа с семьей особенно важна при применении лекарственных средств, участии в соревнованиях и любых вопросах, связанных с массой тела и восстановлением.

4.27. Безопасное отношение к массе тела и недопустимость форсированной «сгонки веса»

Поскольку в соревнованиях по вольной борьбе используются весовые категории, обучающимся важно понимать различие между спортивной классификацией и образовательной задачей ДОРП. В рамках Программы не формируется навык форсированного снижения массы тела к соревнованиям и не устанавливается требование «вписаться в вес» как условие успешного освоения.

Не используются обезвоживание, голодание, перегревание, чрезмерное ограничение жидкости, тренировки в термокостюмах и иные способы быстрого изменения массы как образовательная задача или критерий дисциплины. Рост и развитие организма имеют приоритет перед весовой категорией.

Медицинские и диетологические вопросы изменения массы тела несовершеннолетнего решаются законным представителем совместно с профильным специалистом; тренер-преподаватель не назначает индивидуальные схемы снижения веса.

4.28. Разграничение теоретических часов и специально выделенной воспитательной/антидопинговой работы

Теоретическая подготовка учитывается в объеме 6/10/14/18 часов. Отдельные воспитательные и антидопинговые мероприятия учитываются в самостоятельном разделе учебного плана в объеме 2/4/6/8 часов. Чтобы исключить двойной учет, одно мероприятие заранее относится к одному ведущему разделу.

Например, учебный час по теме «риски БАД и поиск официальной информации» может быть отнесен к теоретической подготовке, если его ведущая задача — освоение знания и способа проверки. Отдельная встреча, акция, дискуссия о ценностях чистого спорта или профилактическое мероприятие может учитываться в воспитательно-антидопинговом разделе. Один и тот же фактически проведенный академический час повторно не засчитывается.

4.29. Формы и методы теоретической работы

Метод	Применение
Краткая беседа	ввод правила, понятия или причины ограничения без перегрузки практического занятия
Наглядная демонстрация	группировка, самостраховка, стойка, партер, безопасное/небезопасное завершение действия, сигнал остановки
Карточка или мини-тест	терминология, гигиена, безопасность, основные правила
Ситуационная задача	выбор безопасного, этически корректного или антидопингово ответственного решения
Разбор видео/эпизода	положение, захват, тактическая ситуация, ошибка безопасности, решение судьи без романтизации травм
Работа с официальным источником	правила, антидопинговые документы, положение о соревновании — преимущественно старшие группы
Мини-проект/сообщение	история борьбы, культура вида спорта, Fair Play, профессии сферы физической культуры и спорта
Практико-теоретическая демонстрация	безопасный показ положения, группировки, команды, выбора действия или организации упражнения без обязательной схватки

Просмотр травмирующих эпизодов, опасных падений или демонстративно силового доминирования сам по себе не рассматривается как метод обучения и не должен формировать представление, что риск причинения вреда является признаком мастерства.

4.30. Планируемые теоретические результаты по возрастам

Возраст	Планируемый результат
7–10 лет	называет основные правила ковра, выполняет стоп-команду, понимает назначение разминки, группировки и самостраховки, различает безопасное и опасное действие, знает правило «не принимать неизвестное»
11–13 лет	объясняет базовые термины вольной борьбы, основные физические качества, правила взаимодействия с партнером, простые принципы восстановления, соревновательной культуры и антидопинговой осторожности
14–15 лет	анализирует учебную ситуацию с позиции безопасности, этики и тактики, объясняет взаимосвязь нагрузки и восстановления, ориентируется в основах правил и умеет обращаться к официальной информации
16–17 лет	аргументирует выбор безопасного решения, объясняет основы организации занятия и соревнования, использует официальные источники для проверки изменяемой информации, демонстрирует зрелую спортивную и антидопинговую позицию

4.31. Контроль освоения теоретического материала

Контроль проводится в формах, соответствующих возрасту и фактически изученному содержанию: устный ответ, карточка, мини-тест, ситуационная задача, разбор эпизода, объяснение действия, работа с официальным источником или небольшая практико-теоретическая демонстрация. Приоритет имеет понимание и применение знания, а не механическое воспроизведение формулировок.

Текущий контроль может проводиться внутри тематического часа; итоговая оценка теоретического компонента формируется на основе нескольких наблюдений и заданий. Ошибка в отдельном термине не должна автоматически определять итог, если обучающийся понимает правило безопасности и способен применить его в ситуации. Небезопасное решение, напротив, требует обязательной коррекции независимо от общего числа верных ответов.

Контроль теории не требует демонстрации высокоамплитудного броска, максимального сопротивления, свободной схватки или участия в соревновании. Практико-теоретическая демонстрация, если применяется, ограничивается безопасным показом положения, группировки, захвата, команды, выбора действия или организации упражнения.

4.32. Критерии оценки теоретической подготовленности

Критерий	Устойчиво	Достаточно	Формируется	Требует дополнительного освоения
Понимание	объясняет и переносит в новую ситуацию	верно объясняет основное	узнает/воспроизводит с подсказкой	не понимает ключевое правило
Применение	самостоятельно выбирает безопасное решение	выбирает верно в типовой ситуации	нужна подсказка	выбор небезопасен или неверен
Терминология	использует точно и уместно	основные термины верны	владеет частично	ошибки препятствуют пониманию задания
Этика и самоконтроль	аргументирует решение ценностями спорта и безопасностью	выбирает корректное поведение	понимает после подсказки	не различает корректное и опасное поведение
Работа с источником (старшие группы)	находит и корректно использует официальный источник	находит источник с минимальной помощью	нуждается в пошаговой подсказке	опирается на непроверенную информацию

4.33. Документирование теоретического контроля и связь с приложением 7

Результаты теоретического контроля могут фиксироваться в приложении 7 «Лист оценки теоретической подготовленности». В записи указываются Ф.И.О., возраст/группа, дата, тема или модуль, а оценка соотносится с блоками безопасности, терминологии, физической культуры/восстановления, правил/этики и антидопинговой грамотности. Качественный уровень определяется по критериям «устойчиво», «достаточно», «формируется», «требует дополнительного освоения».

Для старших групп при работе с изменяемой информацией целесообразно дополнительно фиксировать использованный официальный источник и дату проверки. Такая фиксация служит образовательной достоверности и не превращает приложение 7 в юридический или медицинский документ.

4.34. Межраздельные связи

Раздел IV непосредственно связан с разделом III по объему 6/10/14/18 часов и единой пятичастной периодизации; с разделом II — по возрастной организации, безопасности, ступеням допуска А–Д и взаимодействию с родителями; с разделом I — по целям, принципам и границам ДОРП и спортивной подготовки; с разделом V — через осознанное и безопасное выполнение практических действий; с разделом VI — через оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; с приложениями 4, 7, 9 и 11 — через воспитательную работу, теоретический контроль, безопасность и методическую карту занятия.

Содержание раздела IV реализуется без двойного учета: теоретический академический час учитывается один раз в разделе «Теоретическая подготовка», а краткое напоминание правила в практическом занятии является методическим компонентом соответствующего практического часа.

4.35. Контрольная матрица раздела IV

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретических часов	6	10	14	18
Сумма тематического плана	6	10	14	18
Сумма по пяти периодам	6	10	14	18
Расхождение	0	0	0	0
Возрастная адаптация содержания	да	да	да	да
Самостраховка и безопасное падение	да	да	да	да
Профилактика травм головы/шеи и стоп-алгоритм	да	да	да	да
Правила и культура соревнований	возрастно	возрастно	возрастно	возрастно
Спортивная этика и ответственность за партнера	да	да	да	да
Антидопинговая грамотность	да	да	да	да
Форсированная сгонка веса как образовательная задача	нет	нет	нет	нет
Высокоамплитудный бросок / свободная схватка как условие теоретического контроля	нет	нет	нет	нет

Внутренняя проверка раздела IV подтверждает нулевое расхождение часов между разделами III–IV, тематическими возрастными планами и распределением по пяти педагогическим периодам. При

дальнейшей детализации рабочего календарно-тематического плана допускается изменение последовательности отдельных тем внутри периода без изменения годового объема, обязательных тематических блоков и требований безопасности.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Назначение практической подготовки

Практическая подготовка является центральным содержательным компонентом Программы. Через нее обучающийся развивает общие и специальные физические качества, осваивает безопасную двигательную культуру вольной борьбы, учится взаимодействовать с партнером, управлять дистанцией, захватом, равновесием, усилием и собственным эмоциональным состоянием. Практическая часть строится от индивидуальной двигательной базы и самостраховки к техническим действиям в стойке и партере, а затем — к ограниченным учебным ситуациям.

Практическая подготовка не является сокращенной программой спортивной подготовки. Ее качество определяется не количеством схваток, выполнением спортивного разряда или соответствием переводным нормативам ФССП, а возрастно адекватной динамикой физической подготовленности, безопасностью, качеством техники, пониманием тактической задачи и способностью действовать управляемо.

5.2. Объем и структура практической подготовки

Практическая подготовка является расчетной совокупностью пяти компонентов учебного плана. Объемы полностью совпадают с разделом III и приложением 2; повторно к годовому объему не прибавляются.

Компонент	7–10	11–13	14–15	16–17
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54
Учебно-ситуационная и условно-парная работа	4	8	18	28
ИТОГО практической подготовки	126	252	382	498

5.3. Методическая цепочка освоения практического действия

Новое действие осваивается по последовательности, в которой неопределенность, сопротивление и амплитуда повышаются только после устойчивого выполнения предыдущей формы. Педагог вправе остановить продвижение на любом шаге либо вернуться к более простой форме.

Шаг	Содержание педагогической работы
1	объяснение цели, разрешенной траектории, положения головы/шеи, стоп-команды и критериев безопасности
2	целостный показ в контролируемом темпе и безопасной амплитуде
3	подводящие движения, акробатика, самостраховка и разучивание отдельных фаз
4	индивидуальная имитация либо выполнение на манекене/ориентире без сопротивления
5	выполнение с партнером без сопротивления, с заранее заданными ролями
6	строго обусловленная реакция партнера и дозированное сопротивление
7	ограниченная ситуация с выбором из нескольких изученных решений
8	вариативное учебное взаимодействие в пределах возраста, допуска и освоенного материала

Переход к следующему шагу допускается только при сохранении равновесия, контроля головы и шеи, безопасного завершения падения, управляемого захвата, способности прекратить действие по стоп-команде и отсутствии попытки компенсировать техническую ошибку силой.

5.4. Связь практической подготовки с пятичастной периодизацией

Практическое содержание синхронизировано с периодизацией 8+11+11+10+6 недель. Периоды являются педагогическими акцентами, а не этапами спортивной подготовки.

Период	Недели	Ведущий практический акцент	Педагогический предел
I. Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, акробатика, самостраховка, стойка, передвижения, дистанция	минимальная неопределенность; парная работа преимущественно без сопротивления
II. Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, захваты, освобождения, выведение из равновесия, базовые переводы, положения партера	новое действие закрепляется в подводящей форме и с заранее заданными ролями
III. Базово-развивающий II	20–30	проходы в ноги, переводы и сваливания, простые бросковые действия, защиты, перевороты, выходы	сопротивление и амплитуда увеличиваются только при устойчивой самостраховке
IV. Интеграционный	31–40	комбинации стойка–партер, контрдействия, тактика, ограниченная ситуационная борьба	вариативность не означает свободную силовую схватку
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, индивидуальная коррекция, безопасные комплексные задания, педагогическая оценка	контроль не требует максимального сопротивления, высокой амплитуды или соревновательной схватки

5.5. Общая физическая подготовка: назначение и средства

ОФП создает универсальную двигательную основу для здоровья и освоения вольной борьбы. Используются ходьба и бег, подвижные игры, эстафеты, прыжки, лазанье, гимнастика, упражнения с собственным весом, легкими предметами и безопасными отягощениями, упражнения на координацию, осанку, мобильность, общую силу и выносливость.

Силовая работа не строится вокруг предельных весов. В младших группах преобладают собственный вес, игры и упражнения с простым инвентарем; в старших допускается более структурированная силовая подготовка при сохранении техники, возрастной адекватности и педагогического контроля.

5.6. Детализация часов ОФП

Модуль ОФП	7–10	11–13	14–15	16–17
Координация, ловкость и школа движений	14	18	18	16
Быстрота и двигательная реакция	10	14	18	18
Общая силовая подготовка	8	18	26	34
Общая выносливость	8	16	24	30
Гибкость и мобильность	8	12	14	16
Гимнастика, акробатика, осанка и стабилизация	6	14	24	28
ИТОГО ОФП	54	92	124	142

5.7. Возрастные акценты ОФП

Возраст	Ведущий акцент	Методические особенности
7–10 лет	двигательная школа, координация, осанка, равновесие,	игровая форма, короткие серии, частая смена задач, отсутствие силового форсирования

Возраст	Ведущий акцент	Методические особенности
	быстрота реакции	
11–13 лет	расширение двигательного запаса, быстрота, силовая выносливость	сочетание игр и структурированных комплексов; качество движения важнее количества
14–15 лет	системное развитие силы и выносливости при сохранении мобильности	круговые и интервальные формы; контроль техники при умеренном утомлении
16–17 лет	индивидуальная коррекция физических качеств и общая работоспособность	более самостоятельная работа по заданию, но без самостоятельных максимальных тестов

5.8. Специальная физическая подготовка: назначение

СФП развивает физические способности непосредственно в структуре движений вольной борьбы: устойчивость и мобильность стойки, изменение уровня, координацию входа в атаку, силу хвата и корпуса, способность безопасно перемещать собственное тело и взаимодействовать с партнером, специальную реакцию, скоростно-силовые качества, мобильность и работоспособность.

Акробатика и самостраховка присутствуют и в СФП, и в технической подготовке, но академический час учитывается по ведущей задаче. Если ведущей задачей является физическое качество через акробатическое упражнение — это СФП; если осваивается конкретный навык безопасного падения как часть техники — техническая подготовка.

5.9. Детализация часов СФП

Модуль СФП	7–10	11–13	14–15	16–17
Специальная координация, изменение уровня и ориентация на ковре	5	10	14	18
Работа в борцовской стойке и специальная двигательная устойчивость	4	10	16	22
Сила хвата, корпуса и стабилизаторов	4	10	18	26
Скоростно-силовые качества в безопасной амплитуде	3	8	14	20
Специальная выносливость	2	6	10	16
Мобильность, мостовые подводящие упражнения и стабилизация	2	4	6	8
ИТОГО СФП	20	48	78	110

5.10. Методика развития специальной работоспособности борца

Специальная работоспособность развивается через перемещения в стойке, смену уровня, короткие координационные комплексы, упражнения на манекене и с партнером по заданию, удержание технически правильной позиции, серии безопасных входов и выходов, позиционные игры и интервальные задания с заранее определенной длительностью.

Контактность и сопротивление не используются для «добивания» нагрузки. При утомлении, которое ухудшает самостраховку, положение головы и шеи, качество захвата, реакцию на стоп-команду или контроль партнера, сопротивление уменьшается либо задание переводится в индивидуальную форму.

5.11. Техническая подготовка: структура и точный объем

Техническая подготовка охватывает двигательную основу стойки и партера, безопасное падение, захваты, способы подготовки атаки, действия нижнего уровня, переводы, сваливания и бросковые действия, защиты, контрдействия, перевороты, восстановление положения и технические комбинации.

Технический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Стойка, передвижения и захваты	8	14	18	20
Самостраховка, безопасное падение и мостовая база	8	12	16	20
Выведение из равновесия, проходы и переводы	8	18	26	34
Бросковые действия	4	12	20	28
Защиты и контрдействия	4	10	16	22
Партер: перевороты, контроль и выходы	6	14	24	32
Комбинации «стойка — партер»	2	6	8	8
ИТОГО технической подготовки	40	86	128	164

5.12. Борцовская стойка, положение тела и опорная база

Осваиваются естественная борцовская стойка, устойчивое положение стоп, сгибание ног без избыточного наклона, положение корпуса и головы, готовность к передвижению и изменению уровня. Стойка должна позволять видеть партнера, реагировать на захват и сохранять возможность безопасного падения или выхода из атаки.

Критерии качества: устойчивость без закрепощения; отсутствие опасного запрокидывания головы; возможность двигаться в разные стороны; сохранение опоры при касании партнера; способность немедленно прекратить действие по команде.

5.13. Передвижения, изменение уровня и управление дистанцией

Осваиваются шаги вперед, назад и в стороны, круговое маневрирование, смена направления, изменение уровня за счет работы ног, вход и выход из рабочей дистанции, сохранение опоры при контакте. Движение не должно строиться на скрещивании ног и потере устойчивости, если это не является специально разучиваемым безопасным элементом.

В младших группах преобладают маршруты, зеркальные задания, игры на реакцию и сохранение дистанции. В старших добавляются смена темпа, направление партнера, создание угла для атаки и выход из неудобной линии взаимодействия.

5.14. Захваты, перехваты и освобождения

Формируется культура захвата: точное положение кистей и предплечий, отсутствие опасного выкручивания пальцев и суставов, управление контактом без рывкового воздействия на шею. Осваиваются базовые захваты за разрешенные зоны, переход от одного захвата к другому, снятие и освобождение от захвата, сохранение стойки и дистанции.

Сила хвата не является самостоятельной целью технического задания. Если обучающийся удерживает партнера только за счет чрезмерного напряжения, теряет стойку или создает опасную нагрузку на сустав, педагог уменьшает сопротивление и возвращает задачу к качеству позиции.

5.15. Самостраховка, безопасное падение и акробатическая база

Самостраховка является обязательной предпосылкой усложнения бросковых действий. Осваиваются группировка, перекаты, безопасное падение назад и в сторону в подводящих формах, ориентация после потери равновесия, безопасная постановка рук в допустимом варианте, акробатические упражнения, необходимые для контроля собственного тела.

Запрещается форсировать падение партнера, пока он не демонстрирует требуемую для данного действия самостраховку. Для 7–10 лет приоритетны перекаты, группировка и низкоамплитудные формы. Подводящие упражнения к борцовскому мосту выполняются без внешней осевой нагрузки на шею; полноценная мостовая работа не является универсальным обязательным критерием младших групп.

5.16. Выведение из равновесия и подготовка атаки

Обучающийся учится изменять направление движения партнера, создавать момент потери устойчивости через захват, движение, шаг, смену уровня и согласованное действие корпуса. Цель — не силовое «перетягивание», а создание технически выгодного положения.

В младших группах используются игры на равновесие, вытеснение из условной зоны без броска и задания на направление движения. В старших — сочетание захвата, маневрирования, ложного действия и подготовленного входа в атаку.

5.17. Проходы в ноги и атаки нижнего уровня

Проходы в ноги изучаются через безопасное изменение уровня, сокращение дистанции, положение корпуса, работу ног и последующий контроль. Сначала действие выполняется без партнера и на неподвижном партнере, затем после простого передвижения и только позже — при дозированной реакции.

Не допускаются бросок головой вперед, ныряние без контроля пространства, ударное столкновение коленом или головой, а также завершение атаки, при котором партнер не имеет возможности безопасно перейти в партер.

5.18. Переводы и сваливания

Перевод рассматривается как контролируемое перемещение партнера из стойки в партер с сохранением собственной устойчивости и контроля. Осваиваются простые варианты через захват, изменение направления и работу ног; сваливание — только в форме, где траектория и завершение заранее понятны обоим партнерам.

Критерий качества — не скорость падения, а сохранение контакта, управляемое направление, отсутствие опасной нагрузки на голову/шею и готовность перейти к безопасному верхнему положению.

5.19. Бросковые действия и безопасное завершение

Бросковые действия вводятся только после освоения самостраховки, подводящих упражнений и соответствующей ступени допуска. Техника разучивается по фазам: исходное положение и захват → подготовка равновесия → вход/подворот или иная техническая фаза → управляемое перемещение → безопасное сопровождение и завершение.

Высокая амплитуда не является обязательным показателем качества. Для младших групп используются преимущественно низкоамплитудные и подводящие формы; в старших потенциально более амплитудное действие допускается только при специально организованной задаче, подходящем партнере и подтвержденной готовности обоих.

5.20. Защита от атак в стойке

Защитные действия включают сохранение опоры и дистанции, снятие опасного захвата, изменение угла, уход из линии атаки, блокирование входа безопасным положением корпуса и рук, восстановление стойки. Защита не должна превращаться в опасное давление на шею или суставы.

Сначала защита выполняется против заранее известной атаки; затем вводится выбор из двух вариантов. Скорость реакции увеличивается только после устойчивого соблюдения структуры.

5.21. Контрдействия и повторная атака

Контрдействие осваивается после завершенной безопасной защиты: обучающийся восстанавливает опору, использует возникшее положение для перевода, выхода за спину или иной изученной формы. Повторная атака применяется, если первое действие не завершилось, но обучающийся сохранил баланс и контроль.

Контрдействие не означает разрешение на действие «любой ценой». Если защита разрушила безопасную позицию или партнер потерял контроль падения, эпизод прекращается и начинается заново.

5.22. Связь «стойка — завершение — партер»

Одна из ключевых образовательных задач — устранить разрыв между действием в стойке и продолжением в партере. После перевода или иного безопасно завершенного действия обучающийся сохраняет контакт, занимает устойчивое положение сверху либо восстанавливает нейтральную позицию и понимает, какое действие разрешено следующим.

В младших группах связь ограничивается простыми переходами и фиксацией безопасного положения. В старших добавляются продолжение переворотом, выход за спину, защита и возвращение к стойке в пределах изученного материала.

5.23. Техника партера: структура и позиционный контроль

В партере изучаются базовые положения сверху и снизу, устойчивость, распределение массы без опасного давления на шею, контроль корпуса, ориентация относительно границ ковра, безопасный переход между положениями. Задача — управлять позицией, а не причинять болевое воздействие.

Удержание партнера используется только как учебное позиционное средство. Болевые и удушающие действия, рычаги суставов и опасное скручивание шеи в содержание Программы не входят.

5.24. Перевороты и выход за спину

Переворот формируется через контроль корпуса, создание направления движения и согласованную работу рук, ног и корпуса. Осваивается переход к устойчивому положению после переворота и своевременное прекращение воздействия, если партнер утрачивает возможность безопасно двигаться.

Выход за спину изучается как позиционное действие с контролем дистанции и захвата, без рывкового воздействия на шею. В младших группах преобладают простые обходы и позиционные игры.

5.25. Накат, забегание и иные безопасно осваиваемые способы переворота

Специфические способы переворота, включая элементы наката и забегания, вводятся по мере возрастной и технической готовности. Сначала отрабатывается позиция, направление усилия и движение без активного сопротивления; затем — строго обусловленная реакция партнера.

Любое действие прекращается при опасном положении шеи, невозможности партнера контролировать вращение или попытке завершить прием за счет рывка. Техническая форма адаптируется к возрасту и не обязана воспроизводить соревновательную интенсивность.

5.26. Борцовский мост, выходы и восстановление положения

Мостовые навыки формируются постепенно: мобильность грудного отдела и плечевого пояса, опора на стопы и плечи, подводящие перекаты, сохранение безопасного положения головы, затем — возрастно допустимые элементы борцовского моста. Внешняя осевая нагрузка на шею и принудительное удержание в мосту не используются.

Выходы из мостового или иного невыгодного положения осваиваются сначала индивидуально и с минимальной помощью партнера, а затем в ограниченной ситуации. Критерий — контроль собственного тела и безопасное освобождение, а не терпимость к давлению.

5.27. Освобождение из невыгодного положения и возвращение к контролю

Обучающийся учится распознавать невыгодное положение, сохранять дыхание и ориентацию, устранять опасный захват, создавать опору, менять угол корпуса и возвращаться к нейтральной или контролируемой позиции. Скорость выхода вторична по отношению к безопасности.

Если решение требует движения за физиологически безопасную амплитуду сустава или рывкового воздействия на партнера, такой вариант не используется.

5.28. Комбинации технических действий

Комбинация понимается как логическая последовательность из 2–3 изученных действий: подготовка захватом → атака; первая атака → повторная; перевод → безопасный контроль в партере; защита → контрдействие. Длина комбинации увеличивается только при сохранении структуры и понимании переходов.

В 7–10 лет преобладают короткие цепочки из движения и одного технического действия; в 11–13 лет — простые двухзвенные комбинации; в 14–17 лет допускаются более вариативные связи при условии управляемости.

5.29. Тактическая и интеграционная подготовка: точный объем

Тактическая подготовка учит использовать технику осмысленно: управлять пространством, захватом и дистанцией, готовить атаку, распознавать действия партнера, своевременно защищаться, повторять атаку и принимать решение в ограниченной ситуации.

Тактический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Дистанция, стойка и направление движения	2	4	6	8
Подготовка атаки: захват, маневр, ложное действие	1	3	6	9
Продолжение атаки и связь «стойка — партер»	1	3	6	9
Защита, контрдействие и повторная атака	1	3	6	10
Край ковра и управление пространством	1	1	3	5
Темп, инициатива и смена ритма	1	2	4	7
Ситуационные задания и анализ эпизода	1	2	3	6
ИТОГО тактической/интеграционной подготовки	8	18	34	54

5.30. Управление дистанцией, захватом и направлением движения

Дистанция рассматривается вместе с захватом и направлением движения. Обучающийся учится входить в контакт без столкновения, сохранять удобную опору, изменять направление партнера и выходить из невыгодной линии. Тактическое качество определяется не постоянным давлением, а своевременным выбором расстояния и позиции.

5.31. Подготовка атаки, ложные действия и смена уровня

Атака подготавливается маневром, изменением захвата, движением партнера, ложным началом действия, сменой уровня или направлением давления. В младших группах это игровые сигналы и простые выборы; в старших — сочетание двух и более подготовительных элементов.

Ложное действие не должно провоцировать опасную реакцию. Оно используется для обучения наблюдению и выбору, а не для резкого рывкового воздействия.

5.32. Защита, контратака и повторная атака

Тактическая защита включает распознавание начала атаки, сохранение опоры, уход из опасной линии и восстановление позиции. После этого возможна контратака либо повторная собственная атака. В начале обучения вариант заранее известен; затем педагог вводит выбор из ограниченного числа решений.

5.33. Темп, инициатива и смена ритма

Обучающийся учится различать спокойное маневрирование, активную подготовку атаки и короткий технический эпизод. Смена темпа применяется как тактический инструмент, но не как переход к неконтролируемому силовому обмену. При утомлении, влияющем на безопасность, темп снижается.

5.34. Работа у края ковра и управление пространством

Используются разметка и условная граница для обучения направлению движения, сохранению рабочей зоны и безопасному прекращению эпизода. Обучающийся учится не толкать партнера за пределы ковра, а управлять позицией и своевременно возвращаться к центру по команде.

5.35. Ситуационные задания и анализ учебного эпизода

Ситуационное задание имеет заранее определенные исходное положение, цель, разрешенные действия, степень сопротивления, продолжительность и стоп-критерий. Примеры: сохранить стойку при попытке захвата;

выполнить один из двух разрешенных переводов; выйти из заданного положения партера; после защиты перейти к контролю.

После короткого эпизода педагог предлагает назвать выбранное решение и одну ключевую ошибку. Такая рефлексия связывает тактику с техникой и снижает хаотичность парной работы.

5.36. Учебно-ситуационная и условно-парная работа: точный объем

Этот компонент учитывает часы, где ведущей задачей является взаимодействие с партнером и применение изученного материала в заданной ситуации. Он не включает автоматически все упражнения, выполняемые в паре: если ведущая задача — разучивание конкретного технического действия, час относится к технической подготовке.

Форма работы	7–10	11–13	14–15	16–17
Парная техника без сопротивления и зеркальные задания	2	2	3	4
Игровое позиционное взаимодействие и борьба за захват/равновесие	1	3	5	6
Строго обусловленное техническое сопротивление	1	2	5	8
Ограниченная ситуационная борьба / контролируемая учебная схватка	0	1	5	10
ИТОГО учебно-ситуационной/условно-парной работы	4	8	18	28

5.37. Парная техника без сопротивления

Партнер выполняет заранее заданную роль, помогает сохранить безопасную траекторию и не оказывает активного противодействия. Эта форма используется для захватов, освобождений, входа в атаку, перевода, завершения падения, положения партера и переходов. Партнер — не пассивный «манекен», а участник безопасности: он контролирует готовность, сообщает о дискомфорте и немедленно реагирует на стоп-команду.

5.38. Игровое борцовское взаимодействие и борьба за позицию

Игровые задания развивают равновесие, реакцию, чувство дистанции и партнерскую культуру: удержать обозначенную позицию, коснуться разрешенной зоны, сохранить площадь, выйти из захвата, изменить направление партнера без броска. Для 7–10 лет это одна из основных форм взаимодействия.

Игровой формат не отменяет правил безопасности: запрещены толчки в голову/шею, опасные рывки, падение через партнера и действия вне установленной зоны.

5.39. Строго обусловленное сопротивление

Педагог заранее задает атакующее действие и реакцию партнера, а сопротивление ограничивает по направлению и величине. Например: партнер сохраняет стойку без контратаки; допускается один способ защиты; после перевода сопротивление прекращается. Эта форма позволяет проверить технику без неопределенности свободной борьбы.

5.40. Ограниченная ситуационная борьба

Ограниченная ситуация допускает выбор из нескольких изученных действий, но сохраняет жесткие рамки: конкретная стартовая позиция, рабочая зона, время, разрешенный набор техники и критерий остановки. Уровень сопротивления определяется педагогом отдельно от технической сложности.

Если обучающийся начинает действовать вне набора, повышает силу либо теряет самостраховку, ситуация немедленно упрощается до более предсказуемой формы.

5.41. Контролируемая учебная схватка

Контролируемая учебная схватка возможна преимущественно в старших возрастных группах и только как одна из форм интеграции изученного материала. Она не является обязательным результатом ДОРП. Для 11–13 лет допускается только короткий строго ограниченный эпизод при готовности; для 7–10 лет свободная учебная схватка не применяется.

Даже в 16–17 лет учебная схватка ограничивается возрастом, уровнем допуска, перечнем изученных безопасных действий и текущим состоянием. Максимальное сопротивление не является целью.

5.42. Возрастная практическая модель: 7–10 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	игры, координация, гимнастика, равновесие, ползание, лазанье, короткая безопасная силовая работа, изменение уровня
Самостраховка	группировка, перекаты, подводящие падения, ориентация на ковре; без форсирования амплитуды
Стойка и захваты	стойка, передвижения, дистанция, простые безопасные захваты и освобождения
Техника	игровое выведение из равновесия, низкоамплитудные подводящие переводы, простые положения партера и обходы
Тактика	реакция на сигнал, направление движения, удержание безопасной позиции, выбор из 1–2 простых решений
Парная форма	партнер без активного сопротивления; минимальное условное сопротивление только в простой позиционной игре; свободная схватка не применяется

5.43. Возрастная практическая модель: 11–13 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	системное развитие физических качеств, координации, силы хвата и корпуса, специальной устойчивости
Самостраховка	устойчивое безопасное падение для изучаемой группы действий; мостовые навыки только поэтапно и без опасной нагрузки на шею
Стойка	захваты, освобождения, проходы в ноги, переводы и простые сваливания по условию
Партер	базовый контроль, перевороты, выход за спину, освобождение из простого невыгодного положения
Тактика	цепочки «захват — подготовка — атака — контроль», защита–контрдействие, выбор из 1–2 решений
Парная работа	строго обусловленное дозированное сопротивление; короткие ограниченные ситуационные эпизоды только при устойчивой безопасности

5.44. Возрастная практическая модель: 14–15 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	развитие специальной работоспособности, силы, мобильности и скоростно-силовых качеств при сохранении технической структуры
Техника стойки	вариативные захваты, подготовка атаки, проходы, переводы, сваливания и возрастно допустимые бросковые действия
Партер	перевороты, выходы, мостовые действия, переходы между позициями и связь стойка–партер
Защита/контрдействия	защита от известных атак, контрдействие и повторная атака в ограниченной ситуации
Тактика	инициатива, темп, край ковра, ложные действия, выбор решения и анализ эпизода
Парная работа	ограниченное сопротивление и ситуационная работа; высокая амплитуда и максимальная сила не являются обязательными

5.45. Возрастная практическая модель: 16–17 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
Физическая подготовка	индивидуальная коррекция физических качеств, специальная работоспособность, сохранение техники при регламентированном утомлении
Техника	вариативные сочетания стойки и партера, индивидуально удобные способы подготовки и продолжения изученных действий

Направление	Содержание и педагогический предел
Тактика	план учебного эпизода, управление захватом, темпом и пространством, адаптация к действиям партнера
Самостоятельность	самоанализ, постановка индивидуальной учебной задачи, элементы разминки и инструкторско-судейской практики под контролем
Парная работа	вариативная в изученном материале и в пределах допуска; возраст не означает автоматического разрешения максимального сопротивления
Соревнования	возможный дополнительный опыт, но не обязательный критерий освоения Программы

5.46. Ступени педагогического допуска к парной работе

Практический раздел использует те же пять ступеней А–Д, что раздел 2.20. Допуск относится к конкретному заданию и может быть понижен в любой момент.

Ступень	Форма взаимодействия	Ключевой критерий
А	индивидуальная работа, акробатика, самостраховка, манекен, имитация	понимание инструкции, безопасная организация тела и стоп-команды
Б	партнер без сопротивления	устойчивая самостраховка, контроль траектории, захвата и завершения
В	строго обусловленное сопротивление	сохранение техники и безопасности при заранее заданной реакции
Г	ограниченная ситуационная работа	контроль усилия, выбор из ограниченного набора, соблюдение зоны и стоп-критерия
Д	вариативное учебное взаимодействие	устойчивая техническая и эмоциональная управляемость в изученном материале

5.47. Возрастная матрица сопротивления и амплитуды

Возраст	Базовая форма	Допустимое сопротивление	Амплитуда/бросковая работа	Недопустимо
7–10	партнер без сопротивления, зеркальные и позиционные игры, низкие исходные положения	нет либо минимальное условное сопротивление без силового завершения	подводящие и низкоамплитудные переводы; приоритет безопасного падения	свободная схватка, высокоамплитудные броски, опасное падение, рывки за шею/суставы
11–13	строго обусловленная техника, заданная реакция	дозированное сопротивление при устойчивой самостраховке	поэтапное усложнение перевода/броска; амплитуда под контролем	максимальное сопротивление, действие после стоп-команды, опасное воздействие на шею и суставы
14–15	ограниченная ситуационная работа по изученному материалу	дозированное сопротивление с конкретной задачей	вариативность расширяется при подтвержденной готовности; высокая амплитуда не обязательна	неконтролируемые броски, свободная жесткая борьба как контроль, продолжение после утраты безопасности
16–17	вариативное учебное взаимодействие в изученном материале	от умеренного до повышенного только при сохранении техники и самоконтроля	потенциально высокоамплитудные действия — только в специально организованной форме	максимальное сопротивление как универсальная цель, опасные воздействия, принудительная борьба при утомлении

Во всех возрастах исключаются удары, болевые и удушающие действия, преднамеренное воздействие на сустав против естественной амплитуды, рычаговые и вращательные воздействия на шею, действие после стоп-команды и продолжение приема при утрате партнером возможности безопасно завершить движение.

5.48. Подбор партнеров и ротация

Пары формируются с учетом возраста, массы и роста, двигательного и борцовского опыта, качества самостраховки, ступени допуска, эмоциональной управляемости, текущего утомления и конкретной задачи. Формальное совпадение возраста не делает пару автоматически безопасной.

При значительной разнице массы или опыта педагог изменяет роли, сопротивление, исходное положение и перечень разрешенных действий либо формирует другую пару. Более опытный обучающийся не получает право применять более сложную технику к менее готовому партнеру.

5.49. Стоп-команда, контроль усилия и дисциплина задания

До начала парного эпизода педагог определяет исходное положение, цель, разрешенные и запрещенные действия, сопротивление, рабочую зону, длительность и стоп-команду. После команды любое действие прекращается немедленно, даже если техническое действие не завершено.

Повторное повышение сопротивления без разрешения, использование действия вне задания, удержание после стоп-команды или попытка «доделать» прием при потере безопасной позиции являются основаниями для прекращения парной работы и снижения ступени допуска.

5.50. Дозирование нагрузки и признаки необходимости упрощения

Нагрузка определяется объемом, интенсивностью, координационной сложностью, сопротивлением, амплитудой, длительностью эпизода, плотностью работы и восстановлением. Эти параметры регулируются раздельно: технически сложное действие может выполняться с минимальным сопротивлением, а физическая нагрузка — развиваться в менее рискованной форме.

Основания для упрощения: ухудшение самостраховки; потеря устойчивости; опасное положение головы/шеи; хаотичный захват; невозможность соизмерять усилие; задержка реакции на стоп-команду; выраженное утомление; эмоциональное возбуждение; повторение опасной ошибки.

5.51. Коррекция технических ошибок

В первую очередь исправляются ошибки, влияющие на безопасность: положение головы и шеи, опора, направление падения, захват, сопровождение партнера, положение суставов и стоп-команда. Педагог выделяет одну-две ключевые коррекции и возвращает действие к той форме, где обучающийся способен выполнить их устойчиво.

Ошибка не исправляется увеличением силы, скорости или сопротивления. Если структура разрушается, действие упрощается до подводящего упражнения или отдельной фазы.

5.52. Индивидуализация практической нагрузки

Внутри одной возрастной группы варьируются темп, количество повторений, длительность рабочего отрезка, исходная позиция, сложность захвата, число вариантов решения, сопротивление партнера и амплитуда. Более подготовленному обучающемуся прежде всего усложняется координационная или тактическая задача, а не степень жесткости взаимодействия.

5.53. Возвращение после пропусков, болезни или травмы

После длительного перерыва обучающийся возвращается через проверку переносимости обычной нагрузки, координации, самостраховки, стойки, передвижений, захвата и стоп-команды. Парная сложность восстанавливается ступенчато, а не автоматически на прежнем уровне.

После болезни или травмы педагог действует в пределах имеющегося медицинского допуска и ограничений и не подменяет медицинского работника. Пропущенные часы не компенсируются резким увеличением объема, сопротивления или амплитуды.

5.54. Подготовка к возможному соревнованию

Участие в соревнованиях может рассматриваться как дополнительный образовательный опыт, но не является условием освоения Программы. При подготовке педагог может отрабатывать правила поведения, начало и завершение эпизода, работу у края ковра, тактические ситуации и безопасное управление темпом.

Перед конкретным мероприятием проверяются действующая редакция правил вида спорта «спортивная борьба», положение/регламент, возрастная и весовая категория, разрешенные действия, экипировка и медицинский допуск. Форсированная сгонка массы тела, обезвоживание и иные небезопасные способы изменения веса не используются как педагогическая задача.

5.55. Методически недопустимые практики

В рамках Программы не допускаются: принуждение к работе при боли, головокружении, дезориентации или выраженной слабости; использование ударов, болевых или удушающих действий; силовое воздействие на шею и суставы; неконтролируемые броски; продолжение приема после стоп-команды; проверка «терпения» за

счет опасного давления; свободная жесткая схватка как обязательный контроль; наказание физической нагрузкой, создающей риск для здоровья; форсированная сгонка массы тела.

Не допускается требовать от обучающегося технического действия только потому, что оно разрешено соревновательными правилами его возраста. Образовательные ограничения ДОРП могут быть строже.

5.56. Текущий педагогический контроль практической подготовки

Текущий контроль встроен в занятие и не требует отдельной соревновательной проверки. Для технической оценки используется приложение 6, для индивидуальной динамики — приложение 10. Один эпизод с максимальным сопротивлением, спортивный результат или победа в схватке не определяют итог.

Критерий	Что наблюдается
Безопасность	стоп-команда, положение головы/шеи, соблюдение разрешенных действий, отсутствие опасных рывков
Структура движения	стойка, опора, захват, изменение уровня, последовательность фаз и безопасное завершение
Самостраховка	группировка, ориентация в падении, безопасное завершение и способность восстановить положение
Контроль партнера	соизмерение усилия, сопровождение, своевременное прекращение действия
Тактическое решение	выбор разрешенного варианта, дистанция, подготовка атаки, защита и продолжение
Работоспособность	сохранение качества техники при заданной физической нагрузке без опасного утомления
Индивидуальная динамика	изменение качества самого обучающегося относительно предыдущих наблюдений

5.57. Материально-техническая безопасность и действия при нештатной ситуации

Перед занятием проверяются ровность, чистота и сцепление борцовского ковра, отсутствие опасных щелей и посторонних предметов, достаточность рабочей зоны, исправность манекенов и иного инвентаря. Пары располагаются так, чтобы траектории падений не пересекались.

При боли, подозрении на травму, дезориентации, головокружении, нарушении координации, потере сознания, выраженной слабости или опасном положении головы/шеи упражнение немедленно прекращается, дальнейшее контактное воздействие исключается. Педагог обеспечивает безопасность, действует в пределах компетенции и локального порядка первой помощи, при показаниях организует медицинскую помощь и информирование. При подозрении на травму головы обучающийся не возвращается к парной работе в том же занятии только на основании субъективного улучшения.

5.58. Связь раздела V, роль тренера-преподавателя и сквозной аудит I–V

Тренер-преподаватель определяет ведущую образовательную задачу и способ учета академического часа, демонстрирует действие, задает ограничения, подбирает партнеров, контролирует сопротивление и амплитуду, располагается так, чтобы видеть потенциально рискованный эпизод, и своевременно упрощает задание. Чем выше потенциальный риск действия, тем меньше допустимая неопределенность.

Раздел V реализуется совместно с приложением 3 (пятичастная модель), приложением 6 (лист оценки технического действия), приложением 9 (оперативная матрица безопасности), приложением 10 (индивидуальная динамика) и приложением 11 (методическая карта занятия). Практическое содержание прослеживается по цепочке: учебный план → практический модуль → возрастно допустимая форма → критерий безопасности/качества → педагогическая фиксация.

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП	54	92	124	142
Сумма детальных модулей ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Сумма детальных модулей СФП	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Сумма технических модулей	40	86	128	164
Тактика/интеграция	8	18	34	54
Сумма тактических модулей	8	18	34	54
Учебно-ситуационная/условно-парная работа	4	8	18	28
Сумма детальных форм парной работы	4	8	18	28
ИТОГО практической подготовки	126	252	382	498
Фиксированный итог раздела III	126	252	382	498
Расхождение	0	0	0	0
Самостраховка предшествует усложнению броска	да	да	да	да
Удары/болевые/удушающие как содержание	нет	нет	нет	нет
Свободная схватка как обязательный контроль	нет	нет	нет	нет
Возраст автоматически разрешает максимум сопротивления	нет	нет	нет	нет

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

6.1. Назначение системы планируемых результатов, контроля и аттестации

Система планируемых результатов определяет, какие образовательные изменения должны быть достигнуты обучающимся, какими наблюдаемыми признаками они подтверждаются и какое педагогическое решение принимается по итогам контроля. Она охватывает физическую динамику, освоение техники и тактики вольной борьбы, теоретическую грамотность, безопасность, самоконтроль, этику взаимодействия и возрастно допустимую самостоятельность.

Контроль в настоящей ДОРП не является спортивным отбором и не подменяет процедуры спортивной подготовки. Нормативы ФССП по виду спорта «спортивная борьба», спортивный разряд, участие или место на соревнованиях, победа в схватке и достижение определенной амплитуды броска не используются как обязательные проходные критерии продолжения обучения.

6.2. Основные принципы оценивания

• оценивается только фактически изученное содержание соответствующего возрастного маршрута;

• безопасность имеет приоритет над скоростью, силой, сопротивлением, амплитудой и соревновательной результативностью;

• основной объект сравнения — индивидуальная динамика обучающегося в сопоставимых условиях;

• одно контрольное задание не определяет итог освоения всей Программы;

• количественный результат рассматривается совместно с качеством движения, самочувствием и безопасностью;

• контрольное задание прекращается или упрощается при боли, дезориентации, утрате самостраховки, технического контроля либо реакции на стоп-команду;

• результат контроля завершается конкретной педагогической рекомендацией, а не только фиксацией уровня.

6.3. Логика доказательства освоения результата

Шаг	Содержание
1	Содержание определяется разделами III–V и возрастной моделью.
2	Планируемый результат формулируется как наблюдаемое образовательное изменение.
3	Критерий указывает, что именно педагог наблюдает в действии или поведении.
4	Выбирается безопасное контрольное задание, не превышающее возрастной и педагогический предел.
5	Фиксируется доказательство: наблюдение, лист оценки, сопоставимое физическое задание, теоретический ответ или ситуационная задача.
6	По совокупности данных принимается решение: закрепить, скорректировать, умеренно усложнить, временно упростить или повторно проверить.

Для парной работы действует «шлюз безопасности»: выход за возрастные ограничения, потеря самостраховки, неконтролируемое воздействие на голову/шею/суставы, невыполнение стоп-команды или неуправляемое сопротивление исключают усложнение независимо от остальных результатов.

6.4. Группы планируемых результатов

Группа	Содержание
Личностные	ответственность, дисциплина, уважение к партнеру, самоконтроль, ценность здоровья, честного спорта и безопасного взаимодействия
Теоретические	безопасность, терминология вольной борьбы, основы физической культуры, правила, восстановление, антидопинговая грамотность

Группа	Содержание
Физические	индивидуальная динамика координации, равновесия, силы, быстроты, выносливости, мобильности и общей работоспособности
Специально-физические	группировка, самостраховка, специальные передвижения, изменение уровня, работа корпуса, тяговые и координационные действия борца
Технические	стойка, передвижения, захваты, освобождения, выведение из равновесия, проходы, переводы, бросковые действия, защита, партер и выходы
Тактические	позиция, дистанция, выбор захвата, момент атаки, направление усилия, защита, контрдействие, повторная атака, управление пространством
Безопасность/взаимодействие	самостраховка, сопровождение партнера, контроль сопротивления и амплитуды, стоп-команда, соблюдение разрешенного набора действий

6.5. Общие критерии успешности освоения

• понимает и соблюдает требования безопасности своего возраста и конкретного задания;

• демонстрирует положительную либо устойчивую возрастно адекватную физическую динамику без распада техники;

• выполняет самостраховку и безопасное завершение действия в предусмотренной форме;

• осваивает ключевые технические действия с достаточной структурой, балансом и управляемостью;

• применяет изученное действие в ограниченной учебной ситуации, не расширяя самовольно набор приемов;

• понимает основные теоретические положения возрастного маршрута и использует их в поведении;

• корректно взаимодействует с партнером, регулирует сопротивление и немедленно прекращает действие по сигналу;

• при усложнении сохраняет контроль головы, шеи, суставов, положения партнера, собственной техники и эмоционального состояния.

6.6. Возрастной комплекс результатов и контроля: 7–10 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	понимает старт/стоп, сообщает о дискомфорте	команды в двигательной игре и парной позиционной задаче	останавливается сразу; не продолжает действие самовольно
ОФП	осваивает базовые беговые, прыжковые, координационные и гимнастические действия	короткая двигательная полоса 4–6 элементов без максимума	управляет телом, сохраняет направление и безопасную технику
Самостраховка/СФП	выполняет группировку и базовые подводящие формы падения	группировка, перекат, падение малой высоты по методике	голова защищена; движение контролируемо; нет опасной опоры на шею
Стойка/передвижения	сохраняет устойчивую борцовскую позицию	стойка + передвижение по сигналу + изменение направления	баланс, положение корпуса, стоп, отсутствие скрещивания/потери опоры
Захват/позиция	понимает безопасный захват и освобождение	партнер без сопротивления; заранее заданный захват	не давит на шею/сустав; контролирует руки и дистанцию
Техника	выполняет простое выведение из равновесия/подводящий перевод	работа без сопротивления, низкая амплитуда	структура, баланс, сопровождение партнера, безопасное завершение
Взаимодействие/теория	уважает партнера и объясняет базовое правило	короткий вопрос + парная задача на роль	соблюдает роль, не соревнуется силой, называет стоп-правило

6.7. Возрастной комплекс результатов и контроля: 11–13 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	соблюдает ограничения строго обусловленной парной работы	задание с одним способом атаки/защиты и дозированным сопротивлением	не расширяет набор действий; сразу реагирует на стоп
ОФП/СФП	демонстрирует индивидуальную динамику основных качеств	сопоставимый возрастно допустимый физический комплекс	правильная техника, переносимость, сопоставимость условий
Самостраховка	уверенно выполняет освоенные падения и перекаты	серия из 2–3 безопасных элементов	защищает голову/шею, сохраняет группировку, восстанавливает положение
Стойка/захваты	сохраняет позицию и выполняет захват/освобождение	передвижение + выбор одного из заданных захватов	баланс, дистанция, контроль кистей/локтей, отсутствие опасного давления
Атака в ноги/перевод	осваивает проход к одной/двум ногам или перевод в заданной форме	партнер без сопротивления либо с минимальным обусловленным ответом	смена уровня, положение головы/спины, контроль партнера, завершение
Защита/контрдействие	выполняет одну изученную защиту и продолжение	один заранее известный стимул	своевременно защищается, не применяет запрещенных действий
Партер	выполняет базовый переворот/выход за спину в заданной позиции	старт из фиксированного партера без силового сопротивления	позиция, направление усилия, контроль партнера и безопасная остановка
Теория/этика	объясняет правило безопасности, термин и смысл честного взаимодействия	мини-тест или ситуационный вопрос	дает возрастно адекватный правильный ответ и применяет его на практике

6.8. Возрастной комплекс результатов и контроля: 14–15 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	сохраняет качество действия при умеренном дозированном утомлении	сопоставимый физический комплекс с восстановлением перед техникой	нет распада безопасной техники; умеет снизить интенсивность
Самостраховка	применяет самостраховку в разнообразных изученных направлениях	комбинация падений/перекатов и выход в стойку	контроль головы/шеи, ориентация, безопасное восстановление
Техника стойки	выполняет несколько изученных способов подготовки и атаки	техническая связка с выбором по сигналу	баланс, захват, смена уровня, направление усилия, контроль завершения
Бросковое действие	выполняет освоенное действие только в допустимой амплитуде	партнер без сопротивления или строго обусловленный ответ	подготовка, подхват/контроль, сопровождение, отсутствие падения на голову/шею
Защита/контратака	связывает защиту с контрдействием или повторной атакой	ограниченная ситуация с одним-двумя разрешенными решениями	видит стимул, сохраняет позицию и выбирает разрешенное действие
Партер	выполняет переворот/выход и восстановление позиции	фиксированная стартовая позиция с ограниченным сопротивлением	позиционный контроль, направление усилия, безопасная работа корпуса
Тактика	управляет дистанцией, захватом и направлением движения	ситуационная задача 20–40 сек без свободной схватки	создает условие для атаки и не форсирует действие вне задания

6.9. Возрастной комплекс результатов и контроля: 16–17 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	понимает индивидуальные сильные и слабые стороны	сопоставимый комплекс + краткий самоанализ	реалистично оценивает состояние и формулирует корректирующую задачу

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Техника	вариативно сочетает освоенные действия стойки и партера	ограниченная техническая задача с 2–3 разрешенными вариантами	структура, баланс, смена уровня, контроль партнера и безопасное завершение
Тактика	формирует простой план эпизода и адаптирует решение	несколько ограниченных сценариев с изменением исходной позиции	видит изменение условий и выбирает разрешенное действие
Стойка–партер	связывает атаку, завершение и продолжение в партере	предопределенный переход с ограниченным сопротивлением	не теряет контроль при переходе; правильно выбирает продолжение
Защита/контрдействие	применяет защиту и повторную атаку в ограниченной ситуации	ситуационный эпизод с заданными рамками	своевременность, позиция, направление усилия, управляемость
Парная работа	участвует в вариативном учебном взаимодействии только в разрешенном объеме	короткая контролируемая учебная ситуация ступени Д при допуске	сам регулирует сопротивление, соблюдает стоп-команду и предел амплитуды
Самоанализ/инструкторская роль	объясняет решение и помогает организовать безопасное задание	краткий разбор эпизода или мини-поручение	корректная терминология, понимание риска и педагогических ограничений

6.10. Архитектура педагогического контроля

Вид контроля	Назначение	Когда применяется	Отдельный учет часов
Входная диагностика	выбрать стартовую сложность, форму парной работы и ограничения	начало обучения / длительный перерыв	в пределах часов контроля, если выделено КТП
Текущий формирующий	оперативно корректировать обучение	на каждом занятии по ведущей задаче	повторно отдельным часом не учитывается
Тематический	проверить завершенный смысловой модуль	после тематического блока	может входить в обычный час либо выделяться из часов контроля
Промежуточный	сопоставить динамику и скорректировать маршрут	по завершении части учебного года	в пределах часов контроля
Итоговый	обобщить доказательства освоения возрастного маршрута	конец 46-недельного цикла	в пределах часов контроля

6.11. Распределение часов контроля по пяти педагогическим периодам

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	1	1	0	0	2	4
11–13	3	1	0	1	3	8
14–15	4	1	0	1	4	10
16–17	7	2	0	0	5	14

Распределение совпадает с приложением 3 и является моделью КТП. Текущий формирующий контроль, встроенный в обычное занятие, повторно отдельным академическим часом не учитывается.

6.12. Входная педагогическая диагностика

Входная диагностика определяет исходную сложность, а не пригодность ребенка к виду спорта. Она включает понимание инструкций, реакцию на стоп-команду, базовую координацию, самостраховку в доступной форме, переносимость простой физической нагрузки, стойку/передвижение при наличии опыта и культуру взаимодействия. Используется приложение 5.

Если отдельное действие ранее не изучалось, его отсутствие не является отрицательным результатом. Диагностика не содержит проходного норматива и не используется для отказа в обучении по мотиву «недостаточной спортивной перспективности».

6.13. Текущий формирующий контроль

На каждом занятии педагог выбирает один–два ведущих критерия: положение головы и позвоночника, баланс, самостраховка, качество захвата, смена уровня, направление усилия, сопровождение партнера, контроль сопротивления, реакция на стоп-команду, восстановление позиции. Наблюдение сразу используется для коррекции задания.

6.14. Тематический контроль

Тематический контроль завершает смысловой модуль: например, «самостраховка и падение», «стойка и передвижения», «захваты и освобождения», «проходы и переводы», «защита и контрдействия», «партер и перевороты». Он проводится по заранее известным критериям и не требует свободной схватки.

6.15. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обобщает данные текущего и тематического контроля, индивидуальную физическую динамику, техническое качество, безопасность, теоретическое понимание и культуру взаимодействия. Форма конкретизируется локальным актом Учреждения и протоколом приложения 8.

Результат выражается педагогическим выводом: «освоено», «освоено с индивидуальными рекомендациями» или «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов». Он не является переводом на этап спортивной подготовки.

6.16. Итоговая оценка освоения возрастного маршрута

Итоговая оценка строится по совокупности доказательств за 46 недель. Отсутствие соревнований, спортивного разряда, свободной учебной схватки либо выполнения конкретного количественного теста само по себе не препятствует положительному педагогическому выводу. Критичным остается только неосвоенное безопасное поведение, требующее коррекции перед усложнением соответствующей формы.

6.17. Банк безопасных заданий для оценки физической динамики

Направление	Пример задания	Что оценивается	Ограничение
Координация	челночное перемещение между ориентирами / полоса движений	точность, смена направления, равновесие	без столкновений и максимальной скорости у младших
Ноги и корпус	приседания, выпады, подъемы из устойчивых положений	качество техники, контроль оси и корпуса	не работать через боль
Плечевой пояс/тяга	подтягивание, облегченная тяга, удержание собственного веса	техническое качество и индивидуальная динамика	вариант подбирается по возрасту и готовности
Стабилизация	планка/упор/перенос веса	управление корпусом и дыханием	не использовать болезненное длительное удержание
Выносливость	дозированное циклическое задание или комплекс	сохранение техники и переносимость	не максимальный тест как проходной норматив
Специальная координация	стойка–передвижение–смена уровня по сигналу	ритм, баланс, управление центром тяжести	без партнера либо без сопротивления
Акробатика	перекаты, группировка, переходы в безопасной последовательности	ориентация, контроль головы/шеи	только освоенные элементы и безопасное покрытие

6.18. Стандартизация физического контрольного задания

Для сравнения индивидуальной динамики сохраняются по возможности одинаковые условия: вариант упражнения, поверхность, порядок разминки, длительность/число повторений, критерий техники и порядок фиксации. Если условия изменились, педагог отмечает это и не интерпретирует цифры как полностью сопоставимые.

Учреждение вправе конкретизировать набор тестов локально или в КТП. Программа сознательно не закрепляет проходные возрастные нормативы: количественные показатели служат педагогической диагностике, а не спортивному отбору.

6.19. Оценка технической подготовленности

Критерий	Что наблюдается
Исходная позиция	стойка/партер, положение головы, позвоночника и суставов безопасно для действия
Баланс и опорная база	обучающийся сохраняет устойчивость и способен управляемо прекратить действие
Захват/контакт	захват соответствует заданию; нет опасного давления на шею или сустав
Направление усилия	усилие связано с техникой и не заменяется грубой силой
Смена уровня/траектория	движение выполняется в изученной последовательности и безопасной плоскости
Контроль партнера	партнер сопровождается, не бросается неконтролируемо и не падает на голову/шею
Самостраховка	исполнитель/партнер применяет освоенную форму безопасного падения, когда это требуется
Завершение и стоп	действие заканчивается управляемо и немедленно прекращается по сигналу

Для фиксации используется приложение 6. Небезопасное выполнение прекращается независимо от суммы других показателей.

6.20. Банк технических контрольных заданий по возрастам

Возраст	Примеры безопасных технических заданий	Не требуется
7–10	стойка и передвижение; группировка/перекат; захват без сопротивления; выведение из равновесия; низкоамплитудный подводящий перевод	высокоамплитудный бросок; активное сопротивление; свободная схватка
11–13	смена уровня; проход в ноги без сопротивления; перевод; базовая защита; переворот/выход за спину из фиксированного партера	максимальное сопротивление; действие через шею/сустав; соревнование
14–15	техническая связка в стойке; защита–контрдействие; бросковое действие в разрешенной форме; переход стойка–партер; партерное продолжение	высокая амплитуда как обязательный критерий; свободная схватка
16–17	вариативная техническая задача с 2–3 разрешенными решениями; повторная атака; переход стойка–партер; защита/контрдействие	предельная сила, боль, победа над партнером, соревновательный результат

6.21. Оценка тактической и интеграционной подготовленности

Тактическая оценка проверяет не «кто победил», а способность видеть учебную ситуацию и выбирать разрешенное решение. Наблюдаются: исходная позиция и дистанция, выбор захвата, создание направления движения, смена уровня, момент атаки, защита, контрдействие, повторная атака, управление краем ковра, переход стойка–партер и способность остановить эпизод.

6.22. Банк ситуационных контрольных заданий

Возраст	Ситуация	Наблюдаемый результат
7–10	позиционная игра: занять устойчивое положение/коснуться заданной зоны без броска	ориентация, баланс, соблюдение правил и стоп-команды
11–13	из заданного захвата выбрать освобождение или один разрешенный перевод	понимание ситуации, отсутствие лишних действий, контроль усилия

Возраст	Ситуация	Наблюдаемый результат
14–15	ограниченная ситуация: одна атака и одна защита/контрдействие	своевременность, позиция, направление усилия, безопасное завершение
16–17	короткий эпизод из фиксированного положения с 2–3 разрешенными вариантами	адаптация решения, контроль сопротивления, связь стойка–партер

6.23. Оценка учебно-ситуационной и условно-парной работы

Оценивается качество взаимодействия, а не интенсивность борьбы: соблюдение роли и стартовой позиции, допустимого сопротивления, перечня действий, амплитудного предела, рабочего пространства и стоп-команды. Переход от ступени А к Д не является отметкой «лучше/хуже», а отражает форму задания, безопасно доступную конкретному обучающемуся.

6.24. Контроль перехода «стойка — партер», работы у края ковра и выхода из ограниченного положения

Объект	Безопасное задание	Критерий
Переход стойка–партер	заранее заданная атака/перевод с остановкой после фиксации позиции	не теряет контроль партнера и собственной головы/спины; продолжение соответствует заданию
Край ковра	позиционная задача с обозначенной границей без силового вытеснения	видит границу, меняет направление и не создает опасного выхода за рабочую зону
Невыгодное положение	фиксированный безопасный старт в партере и один изученный выход	не воздействует на шею/сустав, сохраняет ориентировку и стоп-команду
Мостовая подготовка	индивидуальный/подводящий вариант без опасной осевой нагрузки	контроль головы/шеи и отсутствие болезненного форсирования

6.25. Оценка теоретической подготовленности

Теоретический контроль охватывает безопасность, терминологию стойки и партера, основы физической культуры и восстановления, правила и этику, антидопинговую грамотность. Формы возрастно адаптируются: 7–10 лет — устный ответ/карточка; 11–13 — мини-тест/ситуация; 14–15 — тест/кейс; 16–17 — анализ ситуации и работа с официальным источником. Используется приложение 7.

6.26. Контроль антидопинговой грамотности

Возраст	Ожидаемый результат	Пример контроля
7–10	понимает идею честной игры и что неизвестные лекарства/добавки нельзя принимать самостоятельно	короткий ситуационный вопрос
11–13	знает, что лекарства и БАД требуют осторожности и обращения ко взрослому/медицинскому специалисту	мини-кейс
14–15	объясняет базовую ответственность спортсмена и необходимость официальной проверки информации	тест/ситуационный кейс
16–17	умеет найти официальный источник РУСАДА/актуальный список и объяснить алгоритм проверки	работа с официальным источником с фиксацией даты

Педагог не назначает лекарственные средства и не делает медицинских заключений. Изменяемые антидопинговые сведения проверяются по официальному источнику на дату контроля.

6.27. Оценка личностных и воспитательных результатов

Личностные результаты фиксируются только через наблюдаемое поведение: соблюдение правил, уважение к партнеру, способность остановиться, сообщить о неблагополучии, принять корректировку, выполнить поручение, проявить честность и ответственность. Они не превращаются в субъективную

«оценку характера» и не используются для унижения, навешивания ярлыков или медицинских/психологических диагнозов.

6.28. Безопасность как обязательный результат и условие усложнения

Уровень	Характеристика	Педагогическое решение
Устойчивый	самостоятельно соблюдает ограничения, контролирует действие и партнера	возможно предусмотренное возрастом усложнение
Достаточный	в основном безопасен; единичная коррекция не меняет общий контроль	сохранить/умеренно усложнить при стабильности
Формирующийся	понимает правила, но нуждается в повторных напоминаниях	сохранить или упростить форму, повторить базовые условия
Недостаточный для усложнения	нарушает стоп, теряет самостраховку, контроль головы/шеи/суставов или сопротивления	прекратить опасную форму; вернуться к ступени А/Б и базовым задачам

Высокая сила, быстрота или техническая результативность не компенсируют нарушение безопасности. Действие за пределами возрастной матрицы не признается успешным образовательным результатом.

6.29. Единая качественная шкала интерпретации

Уровень	Смысл	Типичная фиксация
4 — устойчиво	самостоятельно и воспроизводимо выполняет критерий в установленной форме	готов к следующей предусмотренной задаче
3 — достаточно	выполняет в основном правильно; единичная коррекция не меняет безопасность	продолжить закрепление/умеренно усложнить
2 — формируется	выполняет с подсказкой или нестабильно	сохранить уровень; дать конкретную коррекцию
1 — требует дополнительного освоения	ключевой критерий не сформирован либо выполнение небезопасно	упростить, повторить базу, провести повторную проверку

Шкала 4–1 является качественной педагогической шкалой и не тождественна школьной отметке, спортивному разряду или нормативу ФССП.

6.30. Модель педагогического решения по итогам контроля

Ситуация	Решение
Безопасность нарушена	немедленно прекратить/упростить опасную форму; определить причину и базовую корректирующую задачу
Безопасно, но ключевой навык нестабилен	сохранить сложность; уменьшить темп, амплитуду, сопротивление или количество вариантов
Основные критерии устойчивы	перейти к следующей предусмотренной форме либо увеличить вариативность без превышения возрастного предела
Физическая динамика снижена	проверить сопоставимость условий, самочувствие, перерыв; скорректировать нагрузку без наказания
Данные неполные	зафиксировать отсутствие данных и провести проверку позже; не выставлять предполагаемый результат

6.31. Решение о переходе между ступенями педагогического допуска А–Д

Ступени А–Д, установленные разделом 5.46 и приложением 9, используются только для организации сложности парной работы. Для перехода одновременно учитываются возрастная допустимость, самостраховка, выполнение стоп-команды, техническая воспроизводимость, контроль сопротивления и амплитуды, безопасное положение головы/шеи/суставов, эмоциональная управляемость и способность соблюдать заданный набор действий.

Любая ступень может быть временно снижена после перерыва, болезни/травмы, смены партнера, выраженного утомления или нарушения правил. Возрастная матрица раздела 5.47 и приложения 9 устанавливает верхний предел и имеет приоритет над спортивным опытом обучающегося.

6.32. Переход между возрастными группами

Переход связан с возрастной образовательной траекторией, а не с этапами спортивной подготовки. Он не требует выполнения нормативов ФССП. В новой группе педагог повторно проверяет безопасность, самостраховку, базовую двигательную и техническую основу и только затем определяет фактически доступную ступень А–Д.

6.33. Дополнительное освоение и повторная проверка

При недостаточном освоении формулируется конкретная задача: восстановить группировку, стойку и баланс, уточнить безопасный захват, закрепить смену уровня, сопровождение партнера, защиту, выход из партера, реакцию на стоп-команду или теоретическое правило. Повторная проверка проводится после необходимого периода обучения в сопоставимой и безопасной форме.

6.34. Индивидуальная динамика, пропуски и временные ограничения

После длительного перерыва, болезни, травмы или временного медицинского ограничения исходная сложность пересматривается. Аттестация не используется для немедленного возврата к прежнему сопротивлению или амплитуде. В приложении 10 фиксируются старт, промежуточные данные, итог и следующая педагогическая задача.

6.35. Инструкторско-судейские результаты

Возраст	Ожидаемый результат	Форма подтверждения
7–10	отдельный час не предусмотрен; выполняет команды и простые роли участника	наблюдение на занятии
11–13	знаком с простыми командами и помогает подготовить безопасную рабочую зону	мини-поручение под непосредственным контролем
14–15	объясняет отдельное правило, распознает базовую судейскую команду, помогает организовать простое задание	разбор эпизода/роль помощника
16–17	выполняет возрастно допустимую учебную роль помощника, объясняет правила и риски, анализирует эпизод	мини-практика/разбор под контролем педагога

Компонент носит образовательный и профориентационный характер и не является самостоятельным допуском несовершеннолетнего к официальной педагогической или судейской деятельности.

6.36. Соревнование и спортивный результат в системе оценки

Участие в соревнованиях может быть дополнительным образовательным опытом, но не обязательным условием освоения. Победа, поражение, место, спортивный разряд, количество схваток, досрочная победа, баллы или способность работать с максимальным сопротивлением не используются как универсальный итоговый критерий ДОРП. Соревновательный эпизод может анализироваться только как дополнительное наблюдение.

6.37. Документирование результатов

Для доказуемости используются приложения 5–8 и 10–11: карта входной диагностики, лист оценки технического действия, теоретический контроль, протокол промежуточной/итоговой аттестации, индивидуальная карта динамики и методическая карта занятия. Запись должна показывать: какое задание выполнялось, в каких условиях, что наблюдалось и какое педагогическое решение принято.

6.38. Унифицированный протокол комплексной оценки

Компонент	Фиксация	Доказательство/источник
Безопасность	устойчиво / достаточно / формируется / недостаточно для усложнения	наблюдение + приложение 9

Компонент	Фиксация	Доказательство/источник
Физическая динамика	положительная / стабильная / требует коррекции	сопоставимое контрольное задание + приложение 10
Самостраховка/СФП	уровень + комментарий	наблюдение/техническое задание + приложение 6
Техника	уровень по критериям + комментарий	приложение 6
Тактика/интеграция	понимает / применяет / применяет с подсказкой / не освоено	ситуационное задание
Теория/антидопинг	уровень + тема	приложение 7
Взаимодействие/этика	наблюдаемые признаки	текущий контроль/протокол
Итог	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение	приложение 8 + совокупность данных

6.39. Объективность и воспроизводимость оценочных процедур

До задания обучающемуся сообщаются цель и ключевые критерии. При повторной оценке физической динамики сохраняются сопоставимые условия. При технической и тактической оценке используются описанные признаки, а не общее впечатление. Если результат спорный, допускается дополнительное наблюдение или повторное выполнение после восстановления, но не повышение риска ради «определенности».

6.40. Качество и достоверность педагогических данных

Не допускается формальное заполнение протоколов без фактического наблюдения. При пропуске контрольного задания указывается отсутствие данных. Персональные результаты хранятся и используются в соответствии с локальными актами Учреждения и законодательством о персональных данных. Сравнение обучающихся между собой не подменяет оценку индивидуальной динамики.

6.41. Методически недопустимые оценочные практики

• признание всей Программы неосвоенной из-за одного физического теста;
• использование поражения, отсутствия разряда, места или количества схваток как отрицательной итоговой оценки;
• механический перенос нормативов ФССП в качестве проходных нормативов ДОРП;
• использование свободной схватки, максимального сопротивления или высокой амплитуды как обязательного контрольного задания;
• проверка способности терпеть боль, давление на шею/суставы, опасное падение или грубое силовое воздействие;
• удары, болевые и удушающие действия в контрольных заданиях;
• форсированная сгонка массы тела, обезвоживание или голодание ради контрольного/соревновательного результата;
• повышение нагрузки при боли, дезориентации, утрате самостраховки или резком ухудшении самочувствия;
• публичное унижающее сравнение, наказание физической нагрузкой, фиктивное выставление результата;
• изменение критериев после выполнения задания без педагогического основания.

6.42. Сквозная матрица «модуль — результат — критерий — контроль — решение»

Модуль	Результат	Критерий	Контроль	Типичное решение
ОФП	индивидуальная физическая динамика	правильная техника + сопоставимый результат	безопасное физическое задание	сохранить/скорректировать нагрузку
СФП/самостраховка	специальные движения без распада структуры	группировка, баланс, контроль головы/шеи	специальный комплекс	закрепить/усложнить
Стойка/передвижения	управление позицией и дистанцией	баланс, смена уровня, остановка	техническая последовательность	перейти к захвату/вернуть базу
Захваты/атака	освоенное действие в безопасной форме	контакт, направление усилия, контроль партнера	индивидуально/пара без сопротивления	закрепить/добавить условие
Защита/контрдействие	правильный выбор в заданной ситуации	своевременность, позиция, допустимое действие	ограниченный стимул	повторить/усложнить

Модуль	Результат	Критерий	Контроль	Типичное решение
Партер	позиционный контроль и безопасный выход/переворот	положение корпуса, направление усилия, стоп	фиксированная ситуация	закрепить/увеличить вариативность
Тактика	выбор решения в рамках задания	позиция, захват, момент, направление	ситуационный эпизод	расширить/сузить выбор
Парная работа	безопасное взаимодействие соответствующей ступени	сопротивление, амплитуда, стоп-команда	ступень А–Д	сохранить/повысить/снизить ступень
Теория/этика	понимание и применение правила	верный ответ + поведение	вопрос/кейс/наблюдение	закрепить/дополнить тему

6.43. Матрица «результат — доказательство освоения»

Результат	Минимально достаточное доказательство
Знает безопасность	решает возрастную ситуацию и соблюдает правило в реальной учебной работе
Физически развивается	имеет сопоставимую индивидуальную динамику либо устойчивую возрастно адекватную технику выполнения
Освоил самостраховку	защищает голову/шею, сохраняет группировку и безопасно восстанавливает положение в изученной форме
Освоил технику	действие соответствует структуре, балансу, контролю партнера и безопасности в допустимой форме
Освоил тактику	выбирает одно из изученных разрешенных решений в ограниченной ситуации и объясняет его по возрасту
Готов к парной работе	соблюдает сопротивление/амплитуду, стоп-команду и разрешенный набор действий на своей ступени
Освоил теорию/антидопинг	дает возрастно адекватный ответ и использует официальный источник, когда это требуется
Освоил маршрут	совокупность протоколов и наблюдений подтверждает обязательные образовательные результаты без проходных нормативов ФССП

6.44. Часовая согласованность системы контроля

Параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Теория	6	10	14	18
Практическая часть	126	252	382	498
Воспитательная/антидопинг	2	4	6	8
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
Годовой итог	138	276	414	552

Часы контроля входят в общий годовой объем и не добавляются сверх 138/276/414/552 часов. Текущий формирующий контроль, встроенный в обычный академический час, повторно отдельно не учитывается.

6.45. Сквозной аудит разделов I–VI

Проверяемый параметр	Результат
Правовой статус ДОРП	сохранен; спортивный отбор, обязательные разряды и этапы спортивной подготовки не введены
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 согласованы
46 учебных недель	сохранены; 8+11+11+10+6=46
Недельная нагрузка	3 / 6 / 9 / 12 сохранена
Годовой объем	138 / 276 / 414 / 552; расхождение 0
Практическая часть	126 / 252 / 382 / 498 совпадает с разделами III и V
Теория	6 / 10 / 14 / 18 совпадает с разделами III и IV
Контроль	4 / 8 / 10 / 14 совпадает с разделом III и приложением 3

Проверяемый параметр	Результат
Профиль вольной борьбы	стойка, захваты, проходы, переводы, бросковые действия, партер, защита и тактика; удары/болевые/удушающие исключены
Самостраховка и безопасность	обязательный сквозной результат; контроль не расширяет пределы разделов II/V и приложения 9
Ступени А–Д	синхронизированы с разделом 5.46 и приложением 9
Соревнования и разряд	не являются обязательным результатом
ФССП	используется только как профессионально-методический ориентир, без проходных нормативов
Оценочные материалы	связаны с приложениями 5–8, 10–12 и дают основание для педагогического решения
Двойной учет академического часа	не допускается

6.46. Итоговая логика раздела VI и связь с приложениями

Раздел VI завершает образовательную цепочку: цель и возрастная модель (раздел I) → организация и безопасность (раздел II) → часы и периодизация (раздел III) → теоретическое содержание (раздел IV) → практические модули вольной борьбы (раздел V) → планируемый результат → наблюдаемый критерий → безопасное контрольное задание → доказательство → педагогическое решение.

Приложения 5–8 и 10–12 являются рабочими формами этой логики. Приложение 9 задает верхние пределы парного взаимодействия, сопротивления и амплитуды: никакое контрольное задание раздела VI не может расширять эти пределы. Итог контроля используется для индивидуальной коррекции и продолжения образовательной траектории, а не для спортивного отбора.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Нормативные источники

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 и методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.
- Приказ Минспорта России от 08.12.2025 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „спортивная борьба“» — справочно-методически, без переноса обязательных этапных нормативов в ДОРП.
- Правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Минспорта России от 16.04.2026 № 316, в актуальной редакции.
- Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н — действующий с 01.09.2026 порядок медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- СП 2.4.2.4283-26, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, действующие с 01.09.2026.
- Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи».
- Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, официальный Запрещенный список WADA 2026 и образовательные материалы РУСАДА.
- Устав и применимые локальные нормативные акты ГАУ ДО НСО «СШЕ» — точные реквизиты подлежат предподписной сверке.

7.2. Профильные методические источники

При разработке технической основы использованы профильная программа спортивной подготовки ГАУ ДО НСО «СШЕ» по виду спорта «спортивная борьба», спортивной дисциплине «вольная борьба», и методические материалы по данному виду спорта. Из них заимствуется профессиональная терминология и логика технических разделов, но не этапная модель спортивной подготовки, обязательные нормативы или переводные требования.

7.3. Правило актуализации

Изменяемые спортивные, медицинские, санитарные и антидопинговые требования проверяются по официальному источнику на дату применения. При изменении обязательной нормы практическая деятельность приводится в соответствие с действующим регулированием, а текст Программы актуализируется в установленном Учреждением порядке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

Возраст	Недель	Часов/нед.	Часов/год	1 акад. час	Перерыв
7–10	46	3	138	45 мин	15 мин
11–13	46	6	276	45 мин	15 мин
14–15	46	9	414	45 мин	15 мин
16–17	46	12	552	45 мин	15 мин

Фактические даты начала, окончания и неучебных периодов устанавливаются ежегодным календарным учебным графиком Учреждения при сохранении 46 учебных недель и соответствующего годового объема.

Приложение 2. Сводный учебный план

Раздел	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54
Учебно-ситуационная и условно-парная работа	4	8	18	28
Практическая подготовка — расчетный итог	126	252	382	498
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
ИТОГО	138	276	414	552

Приложение 3. Примерная 46-недельная календарно-тематическая модель

7–10 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теория	2	1	1	1	1	6
ОФП	14	15	12	9	4	54
СФП	2	5	6	5	2	20
Техническая	4	9	11	11	5	40
Тактическая/интеграционная	0	1	2	3	2	8
Учебно-ситуационная/парная	0	1	1	1	1	4

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Воспитательная/антидопинг	1	0	0	0	1	2
Контроль	1	1	0	0	2	4
Инструкторско-судейская	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	24	33	33	30	18	138

11–13 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теория	3	3	1	1	2	10
ОФП	24	26	21	14	7	92
СФП	5	12	14	12	5	48
Техническая	10	19	24	22	11	86
Тактическая/интеграционная	1	3	4	6	4	18
Учебно-ситуационная/парная	1	1	2	2	2	8
Воспитательная/антидопинг	1	1	0	1	1	4
Контроль	3	1	0	1	3	8
Инструкторско-судейская	0	0	0	1	1	2
ИТОГО	48	66	66	60	36	276

14–15 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теория	4	4	2	2	2	14
ОФП	33	35	28	19	9	124
СФП	13	20	22	14	9	78
Техническая	13	29	35	35	16	128
Тактическая/интеграционная	2	5	8	11	8	34
Учебно-ситуационная/парная	1	4	3	6	4	18
Воспитательная/антидопинг	2	1	1	1	1	6
Контроль	4	1	0	1	4	10
Инструкторско-судейская	0	0	0	1	1	2
ИТОГО	72	99	99	90	54	414

16–17 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теория	7	5	2	1	3	18
ОФП	38	40	32	22	10	142
СФП	11	31	31	25	12	110

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Техническая	25	37	45	38	19	164
Тактическая/интеграционная	2	8	12	20	12	54
Учебно-ситуационная/парная	2	5	7	9	5	28
Воспитательная/антидопинг	3	2	1	1	1	8
Контроль	7	2	0	0	5	14
Инструкторско-судейская	1	2	2	4	5	14
ИТОГО	96	132	132	120	72	552

Приложение 4. План воспитательной и антидопинговой работы

Направление	Пример содержания	Результат
Безопасность	стоп-команда, падения, самостраховка, партнерская ответственность	безопасное поведение
Спортивная этика	уважение, честность, Fair Play, правила взаимодействия	культура поведения
Профилактика агрессии	границы применения навыков, неэскалационное поведение	самоконтроль
ЗОЖ и восстановление	сон, гигиена, питание, питьевой режим	культура здоровья
Антидопинг	материалы РУСАДА, риски БАД и самолечения	чистый спорт
Безопасное отношение к массе тела	отказ от обезвоживания и форсированной сгонки	здоровьесберегающее поведение

Приложение 5. Требования безопасности и возрастная матрица парной работы

Приложение используется совместно с разделами 1.18, 2.19–2.24, 5.46–5.50 и 6.28–6.31. Приоритеты: исправный ковер; предварительная самостраховка; безопасное положение головы, шеи и суставов; управляемое усилие; стоп-команда; подбор партнеров и соответствие парной формы возрасту и ступени допуска.

- до парной работы педагог определяет партнеров, исходное положение, цель, разрешенные/запрещенные действия, сопротивление, рабочую зону, длительность и стоп-команду;
- при утрате самостраховки, технического контроля, эмоциональной управляемости или реакции на стоп-команду задание упрощается либо прекращается;
- сопротивление и амплитуда регулируются отдельно; наличие старшего возраста или спортивного опыта не является разрешением на максимальную силу;
- удары, болевые и удушающие действия, опасные воздействия на шею и суставы, а также продолжение действия после стоп-команды не допускаются.

Ступень	Форма	Предел
А	индивидуально / акробатика / самостраховка / манекен	без активного взаимодействия с партнером
Б	партнер без сопротивления	роли заранее заданы; партнер не противодействует
В	строго обусловленное сопротивление	один способ атаки/защиты; сопротивление дозировано
Г	ограниченная ситуационная работа	заданы зона, время, стартовая позиция и перечень действий

Ступень	Форма	Предел	
Д	вариативное учебное взаимодействие	только в пределах возраста, допуска и изученного безопасного материала	
Возраст	**Базовая парная форма**	**Сопротивление**	**Амплитудный предел**
7–10	партнер без сопротивления; позиционные игры	нет либо минимальное условное	подводящие и низкоамплитудные переводы; без высокоамплитудных бросков
11–13	строго обусловленная техника	ограниченное дозированное	поэтапное усложнение при устойчивой самостраховке
14–15	ограниченная ситуационная работа	дозированное по конкретной задаче	вариативность увеличивается; высокая амплитуда не обязательна
16–17	вариативное взаимодействие в изученном материале	умеренное/повышенное только при контроле	потенциально высокая амплитуда лишь в специально организованной форме

Алгоритм при травме, дезориентации или резком ухудшении самочувствия: 1) немедленно прекратить действие и исключить дальнейшее парное воздействие; 2) обеспечить безопасное положение; 3) действовать в пределах компетенции по локальному порядку первой помощи; 4) при показаниях организовать медицинскую помощь/вызов скорой помощи; 5) при подозрении на травму головы или шеи не возвращать обучающегося к парной работе в этом занятии только из-за субъективного улучшения; 6) информировать и фиксировать значимое происшествие в порядке Учреждения; 7) дальнейшее возвращение после травмы — по медицинским требованиям и локальным процедурам.

Приложение 6. Матрица соответствия основных элементов Программы

Элемент	I	II	III	IV	V	VI	VII/прил.
Возраст 7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17	да	да	да	да	да	да	да
46 учебных недель	да	да	да	—	—	—	да
138/276/414/552 часов	да	да	да	связь	да	да	да
ДОРП и спортивная подготовка разграничены	да	да	да	да	да	да	да
Самостраховка и безопасное падение	да	да	связь	да	да	да	да
Возрастная матрица парной работы	принцип	да	связь	да	да	да	да
ФССП только справочно-методически	да	да	да	да	да	да	да
Соревнование/разряд не обязательны	да	да	да	да	да	да	да
Запрет болевых/удушающих как содержания	да	да	—	связь	да	да	да
Двойной учет часа запрещен	да	да	да	да	да	да	да
Контроль 4/8/10/14	—	—	да	связь	связь	да	да
Контроль по пяти периодам	связь	да	да	—	связь	да	да
Ступени допуска А–Д	принцип	да	связь	связь	да	да	да
Банк безопасных физических заданий	—	связь	связь	—	связь	да	прил. 5/10
Возрастные технические контрольные задания	—	связь	связь	—	да	да	прил. 6/8
Ситуационные тактические задания	—	связь	связь	—	да	да	прил. 8
Единая качественная шкала 4–1	—	—	—	связь	связь	да	прил. 6/8
Модель педагогического решения	—	связь	—	—	связь	да	прил. 8/10