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

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 13
от «16» октября 2026 г.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГРЭППЛИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7–17 лет
Срок реализации: 1 учебный год (46 учебных недель) по соответствующему возрастному маршруту

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....11
III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....20
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....29
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....36
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.....43
VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....57
ПРИЛОЖЕНИЯ 1–14.....63

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная борьба», спортивным дисциплинам «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» (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.

Грэпплинг используется как педагогически организованное средство разностороннего физического развития, формирования двигательной грамотности, координации, мобильности, силовой выносливости, пространственного мышления и способности безопасно взаимодействовать с партнером в стойке и партере. Профильное содержание включает базовую стойку, передвижения, захваты, переводы и сваливания, позиционный контроль, переходы между позициями, выходы из невыгодных положений, прохождение гард-позиций, перевороты и тактические решения в пределах возрастно допустимого материала.

Спортивные дисциплины «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» в рамках ДОРП рассматриваются не как набор соревновательных приемов, а как образовательная среда, в которой техника, самостраховка, уважение к партнеру, культура сигнала сдачи, управление усилием и эмоциональным состоянием формируются взаимосвязанно.

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

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 соревновательным объемам 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 как условия продолжения обучения либо положительной аттестации. Педагогический контроль направлен на индивидуальную динамику, качество движения, безопасность, понимание изученного материала и культуру взаимодействия.

Участие в соревнованиях возможно как дополнительный образовательный опыт при соблюдении действующих требований и наличии необходимых допусков, но не является универсальным или обязательным результатом ДОРП. Соревновательные правила не отменяют более строгих образовательных ограничений настоящей Программы.

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.

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 ориентир при построении ДОРП ФКиС, возрастной дифференциации, индивидуализации и разграничении с программами спортивной подготовки.

При раскрытии спортивной специфики используются Правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Минспорта России от 10.01.2025 № 6 (в редакции приказа Минспорта России от 21.08.2025 № 671), в действующей редакции; часть IV Правил регулирует спортивные дисциплины «грэпплинг» и «грэпплинг-ги». Правила применяются как источник корректной терминологии и понимания официальной соревновательной деятельности, но учебная работа по ДОРП не тождественна официальной схватке.

По состоянию на 17.09.2026 приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (рег. Минюста России 01.06.2026 № 86818) применяется как действующая основа медицинского обеспечения лиц, занимающихся 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 и действующих с 01.09.2026. Первая помощь организуется в соответствии с приказом Минздрава России от 03.05.2024 № 220н и локальными процедурами Учреждения.

Антидопинговое содержание формируется с учетом Общероссийских антидопинговых правил 2026 года, официальных образовательных материалов РАА «РУСАДА» и актуального Запрещенного списка WADA. Изменяемые перечни запрещенных субстанций и методов не закрепляются в Программе как неизменные сведения.

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. Их точные реквизиты 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. Грэпплинг предъявляет высокие требования к координации, мобильности, силовой выносливости, ориентации в пространстве и способности быстро оценивать положение собственного тела и партнера.

Особую общеразвивающую ценность имеют культура безопасного падения, умение сохранять устойчивость и базу, двигаться в ограниченном пространстве, использовать рычаги и положение тела вместо неконтролируемого силового давления, своевременно прекращать действие и распознавать сигнал партнера.

Общеразвивающий формат позволяет знакомить обучающихся с грэпплингом и грэпплинг-ги без раннего подчинения образовательного процесса спортивному результату. Один и тот же смысловой материал может осваиваться через индивидуальную координационную задачу, техническую работу с партнером или ограниченную позиционную ситуацию в зависимости от готовности обучающегося.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в последовательном переходе от управления собственным телом к управляемому взаимодействию с партнером, а затем — к осмысленному выбору решения в ограниченной ситуации. До усложнения парной работы формируются необходимые предпосылки: координация, мобильность, безопасное падение, правильное положение головы и шеи, способность сохранять базу и выполнять стоп-команду.

Методика строится по логике «объяснение — показ — подводящее упражнение — индивидуальная схема — выполнение с партнером без сопротивления — ограниченное сопротивление — ситуационная задача — рефлексия». Каждый последующий шаг допускается только при сохранении технической управляемости и безопасности.

Освоение болевых и удушающих действий, если они включаются в возрастно допустимый учебный материал, подчиняется отдельному принципу: сначала обучающийся понимает опасность, сигнал сдачи, правильную позицию и точку немедленной остановки; только затем допускается строго контролируемая техническая форма без рывкового и силового завершения.

1.6. Направленность, вид спорта и спортивные дисциплины

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Официальный вид спорта — «спортивная борьба»; спортивные дисциплины — «грэпплинг» и «грэпплинг-ги». В тексте Программы для краткости допускается выражение «грэпплинг» как обобщающее название образовательного направления, если из контекста не требуется разграничение дисциплин.

Общая техническая основа обеих дисциплин включает стойку, передвижения, переводы, сваливания, контроль в партере, переходы между позициями, гард и полугард, прохождение гарда, выходы, перевороты, удержание выгодной позиции, контроль спины и тактические связки. В грэпплинг-ги дополнительно изучается безопасное использование разрешенных захватов за спортивную форму; в грэпплинге без ги такие захваты не применяются.

Техническое содержание отбирается по принципу образовательной целесообразности. Наличие приема в соревновательных правилах само по себе не означает его обязательного включения в ДОРП или допустимости для любой возрастной группы.

1.7. Цель Программы

Цель Программы — создание безопасных педагогических условий для укрепления здоровья, разностороннего физического развития, освоения базовых технических и тактических средств грэпплинга и грэпплинг-ги, формирования культуры самоконтроля, ответственного партнерского взаимодействия, спортивной этики, патриотических чувств, гражданственности и устойчивого интереса к систематической двигательной активности

Цель достигается не через форсирование соревновательного результата, а через последовательное расширение двигательного опыта и способности выполнять изученные действия технически, осмысленно и безопасно.

1.8. Задачи Программы

Обучающие задачи: сформировать базовую терминологию и представление о структуре грэпплинга; освоить безопасную стойку, передвижения, захваты, переводы, основные позиции

партера, переходы, выходы и защитные действия; познакомить с различиями грэпплинга и грэпплинг-ги; научить понимать сигнал сдачи, стоп-команду и границы разрешенного задания.

Развивающие задачи: развивать координацию, мобильность, равновесие, силу, скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость, чувство позиции, пространственное мышление, способность быстро переключаться между двигательными задачами.

Оздоровительные задачи: содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильных двигательных навыков, безопасной культуры падения, рациональному восстановлению и устойчивому интересу к физической активности без форсированной сгонки массы тела.

Воспитательные задачи: формировать дисциплину, ответственность за партнера, уважение к правилам и границам другого человека, честность, самоконтроль, готовность прекратить действие немедленно по сигналу и неприятие применения специальных навыков для бытовой агрессии. Формировать дисциплину, ответственность за партнера, уважение к правилам и границам другого человека, честность, самоконтроль, готовность прекратить действие немедленно по сигналу и неприятие применения специальных навыков для бытовой агрессии; формировать гражданственность, патриотизм, уважение к истории России, отечественным спортивным традициям и достижениям российских спортсменов; воспитывать гордость за отечественную школу борьбы, вклад российских борцов в развитие мирового спорта; формировать активную жизненную позицию, готовность к защите интересов Отечества, понимание роли физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности и здоровья нации.

Задачи безопасности и саморегуляции: научить сообщать о боли и дискомфорте, различать учебное усилие и опасное воздействие, контролировать интенсивность, соблюдать требования экипировки, гигиены и восстановления, пользоваться официальными источниками антидопинговой информации.

1.9. Адресат Программы

Программа адресована детям и подросткам 7–17 лет, допущенным к занятиям физической культурой и спортом в установленном порядке. Предварительный опыт единоборств не является обязательным условием начала обучения.

Патриотическое воспитание реализуется с учётом возрастных особенностей:

- 7–10 лет — формирование первичных представлений о Родине, государственных символах России, уважения к отечественным спортсменам;
- 11–13 лет — расширение знаний об истории отечественной спортивной борьбы, выдающихся российских борцах, роли спорта в жизни страны;
- 14–15 лет — осознание связи спорта с национальной безопасностью, готовности к служению Отечеству, формирование активной гражданской позиции;
- 16–17 лет — углубленное осмысление патриотических ценностей, готовности к защите интересов Родины, участие в социально значимых проектах патриотической направленности.

Комплектование и образовательная работа строятся по четырем возрастным маршрутам: 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Эти маршруты отражают особенности психофизического развития и допустимой педагогической сложности, но не являются спортивными этапами или квалификационными уровнями.

При различии исходного опыта внутри одной группы педагог варьирует темп, сложность координации, продолжительность эпизода, сопротивление партнера, число вариантов решения и объем подсказки, сохраняя общий образовательный смысл темы.

Возраст	Ведущий педагогический акцент
7–10 лет	двигательная школа, акробатика, самостраховка, базовые позиции, партнер без силового сопротивления
11–13 лет	базовая техника стойки и партера, гард/полугард, выходы, строго обусловленное сопротивление
14–15 лет	связки, прохождения, позиционная вариативность, ограниченные ситуационные задания
16–17 лет	индивидуализация техники и тактики, сложные переходы, управляемая вариативная учебная работа

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

Для группы 7–10 лет приоритетны двигательная школа, игровые координационные задания, акробатика и самостраховка, ориентирование на ковре, безопасные исходные положения, простые позиции и переходы. Обучение строится короткими понятными эпизодами с частой сменой деятельности и наглядным показом.

Парное взаимодействие преимущественно организуется без силового сопротивления. Основной результат — способность безопасно двигаться рядом с партнером, соблюдать дистанцию и правила, сохранять голову и шею в безопасном положении, останавливаться по команде и не использовать силу вне заданной формы.

Болевые и удушающие действия в завершенной форме в данной возрастной группе не используются как учебная цель. Допускается только безопасное ознакомление с понятием потенциально опасного положения, сигналом сдачи и необходимостью немедленного прекращения действия без создания травмирующей нагрузки.

1.11. Особенности обучающихся 11–13 лет

В группе 11–13 лет возрастает способность удерживать более длинную последовательность действий, понимать причинно-следственную связь между позицией и результатом, контролировать умеренное сопротивление и анализировать простую ошибку.

В содержание постепенно включаются базовые переводы, удержание и смена позиций, гард и полугард, простые прохождения, выходы и перевороты, позиционные связки. Сопротивление вводится строго дозированно и не должно разрушать техническую форму или провоцировать силовую борьбу.

Если в возрастно допустимом материале рассматриваются приемы, связанные с потенциальным болевым или удушающим воздействием, обучение ограничивается безопасной технической механикой, распознаванием опасности, ранним сигналом сдачи и мгновенной остановкой; рывковое завершение и работа «через терпение» исключаются.

1.12. Особенности обучающихся 14–15 лет

Для группы 14–15 лет характерно расширение технической вариативности и способности принимать решение в ограниченной ситуации. Обучающийся может связывать действия в стойке и партере, учитывать реакцию партнера, выбирать направление перехода и объяснять простую тактическую задачу.

Работа с сопротивлением может становиться более вариативной, однако интенсивность, диапазон приемов и продолжительность эпизода задаются педагогом независимо друг от друга. Усложнение не должно происходить одновременно по всем параметрам.

Возрастно допустимые болевые и удушающие действия могут изучаться только в заранее ограниченном техническом наборе, в контролируемой позиции, без рывка и без установки на максимально поздний сигнал сдачи. Умение своевременно остановиться является более значимым критерием, чем способность завершить прием.

1.13. Особенности обучающихся 16–17 лет

В группе 16–17 лет увеличивается роль индивидуализации, тактического анализа, самостоятельной подготовки к заданию и осознанного выбора позиции. Обучающийся способен работать с более сложными цепочками переходов, сравнивать варианты решения и анализировать собственную ошибку.

Вариативная учебная работа допускается в пределах разрешенного педагогом объема при устойчивом техническом и эмоциональном самоконтроле. Старший возраст не является автоматическим основанием для максимального сопротивления, работы до отказа или применения всего соревновательного арсенала.

Потенциально травмоопасные приемы и способы воздействия ограничиваются образовательной целесообразностью, действующими правилами, возрастом и внутренней матрицей безопасности. Победа в учебной схватке, терпимость к боли и «несдача» не рассматриваются как образовательные достоинства.

1.14. Объем, срок и режим реализации Программы

Программа реализуется в течение одного учебного года продолжительностью 46 учебных недель по соответствующему возрастному маршруту. Фиксированная недельная нагрузка составляет 3, 6, 9 и 12 академических часов соответственно для групп 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет.

Годовой объем составляет соответственно 138, 276, 414 и 552 академических часа. Один академический час составляет 45 минут образовательной деятельности. Перерыв между последовательными академическими часами составляет 15 минут и в учебный объем не включается.

Установленный объем является образовательной моделью ДОРП. Он не означает обязательного ежедневного контактного взаимодействия: доля индивидуальной, координационной, теоретической, физической, технической и парной работы определяется задачами конкретного занятия и возрастом.

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

1.15. Формы организации образовательной деятельности

Основной формой является групповое учебное занятие с индивидуализацией заданий. Используются фронтальная работа, станции, индивидуальные упражнения, работа на манекене и ином безопасном оборудовании, парные технические задания, позиционные игры, ограниченные ситуационные эпизоды, теоретические мини-блоки, анализ ситуаций и педагогическая рефлексия.

Парная работа рассматривается как метод обучения, а не как обязательная форма каждого занятия. При недостаточной готовности обучающегося парное действие заменяется индивидуальной схемой, работой с манекеном, подводящим упражнением или ролью с заранее заданной реакцией.

Соревновательная схватка не используется как универсальный способ обучения и контроля. Ее учебные аналоги ограничиваются заранее заданной целью, техническим набором, длительностью, сопротивлением и стоп-командой.

1.16. Основные принципы реализации

Принцип приоритета безопасности: сохранение здоровья и управляемость взаимодействия имеют преимущество перед сложностью, скоростью, сопротивлением и соревновательным результатом.

Принцип последовательности: новое техническое действие осваивается после формирования необходимых предпосылок — координации, мобильности, безопасной позиции, понимания команды и способности своевременно остановиться.

Принцип возрастной адекватности: содержание, сопротивление, темп, продолжительность и потенциальный риск задания соотносятся не только с паспортным возрастом, но и с фактической готовностью.

Принцип индивидуализации: обучающиеся одной группы могут выполнять одну тему в разных по сложности формах без присвоения постоянных «уровней» и без скрытого спортивного отбора.

Принцип осознанности и ответственности: обучающийся понимает цель задания, разрешенные действия, способ остановки и ответственность за безопасность партнера.

1.17. Отличительные особенности Программы и специфика грэпплинга как образовательного средства

Отличительной особенностью является соединение стойки и партера в единую образовательную логику: получение безопасного контакта и позиции → перевод или переход → контроль → смена позиции → выход или завершение учебного эпизода. Это позволяет развивать не только технику, но и способность планировать последовательность действий.

Грэпплинг формирует понимание рычага, базы, центра тяжести, направления давления и освобождения пространства. Педагогический акцент переносится с грубой силы на качество позиции, экономичность движения и управляемость усилия.

Специфика грэпплинг-ги используется для обучения работе с разрешенными захватами за форму, контролю кистей и направления тяги. При переходе к грэпплингу без ги захватная стратегия меняется, но требования к безопасности, стоп-команде и уважению к сигналу сдачи остаются неизменными.

Программа не включает ударную технику. Любая техника иных единоборств может использоваться только как общая двигательная подготовка, если она не меняет идентичность грэпплинга и не создает противоречия с целями и безопасностью ДОРП.

1.18. Требования безопасности как сквозной принцип

Безопасность является самостоятельным образовательным результатом. Обучающийся должен уметь распознавать начало и конец задания, выполнять стоп-команду, воспринимать словесный или физический сигнал сдачи, немедленно прекращать воздействие и сообщать о боли, онемении, головокружении, нарушении дыхания или ином дискомфорте.

Запрещается намеренно продолжать прием после сигнала сдачи или стоп-команды; выполнять рывковые болевые и удушающие действия; использовать неконтролируемое воздействие на шею и позвоночник; выкручивать пальцы и иные мелкие суставы; выполнять неконтролируемые броски, падения или силовые скручивания; использовать боль и страх как способ дисциплины.

В группе 7–10 лет завершение болевых и удушающих действий не является учебной задачей. В 11–13 лет при необходимости допускается только безопасное ознакомление с механикой и ранним сигналом без силового завершения. В 14–15 и 16–17 лет возрастно допустимые формы могут изучаться в строго ограниченном техническом наборе при полном контроле, но не являются обязательным критерием освоения Программы.

При подозрении на травму головы или шеи, потере сознания, выраженной дезориентации, нарушении дыхания, острой боли в суставе или иной неблагоприятной реакции упражнение немедленно прекращается. Контакт исключается; первая помощь оказывается в пределах

компетенции; при необходимости привлекается медицинский работник или скорая медицинская помощь. Возврат к парной работе в тот же день только на основании субъективного улучшения 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 заранее определенное действие → сохраняет технику при ограниченном сопротивлении → выбирает решение в ограниченной позиции → действует в вариативной учебной ситуации.

Отдельная траектория касается потенциально травмоопасных действий: понимает опасность и сигнал сдачи → распознает правильную позицию → выполняет техническую схему без воздействия → контролирует раннюю остановку → при допустимости выполняет ограниченную техническую форму. Пропуск этих ступеней не допускается.

Переход к следующей форме не является автоматическим и не фиксируется как спортивный этап. Педагог может одновременно использовать разные варианты одной темы внутри одной возрастной группы.

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 собственные действия в парной ситуации.

Обучающийся должен понимать основные правила безопасности, назначение самостраховки и сигнала сдачи, базовую терминологию стойки и партера, принципы уважительного взаимодействия, значение восстановления, честного спорта и безопасного отношения к массе тела.

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

1.21. Индивидуализация образовательной траектории и адаптация нагрузки

Индивидуализация реализуется через изменение координационной сложности, темпа, количества повторений, исходного положения, продолжительности эпизода, интервалов отдыха, степени сопротивления партнера, числа разрешенных решений, использования ги/без ги и объема педагогических подсказок. Эти параметры регулируются независимо друг от друга.

Основаниями для оперативного упрощения являются распад техники, потеря безопасной позиции головы или сустава, игнорирование сигнала, чрезмерное силовое давление, жалобы на боль, выраженное утомление, ухудшение самочувствия или эмоциональная дезорганизация.

После болезни, травмы или длительного перерыва обучающийся не возвращается автоматически к прежнему сопротивлению и технической сложности. Восстановление последовательности начинается с базовых индивидуальных и технических форм с учетом медицинских ограничений.

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, работой из устойчивых исходных положений,

использованием манекена, заранее определенной реакции партнера и возможностью временно заменить рискованную парную форму безопасным эквивалентом.

Разноуровневость реализуется внутри одной темы. Например, прохождение гарда может изучаться как индивидуальная схема движения, техническое действие с пассивным партнером, действие с одной заранее известной защитой или ограниченная позиционная задача. Эти варианты не являются постоянными квалификационными уровнями ребенка.

Педагогическая адаптация не заменяет медицинское заключение. Если 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 «терпение» болевого или удушающего воздействия не являются критериями успешности обучения.

Родители информируются в установленном порядке о режиме занятий, необходимой экипировке, требованиях гигиены, правилах безопасности, планируемых мероприятиях и значимых организационных изменениях. Обратная связь должна отражать освоенные навыки и следующую учебную задачу, а не только результат схватки.

Семья не привлекается к самостоятельному воспроизведению болевых, удушающих, бросковых или иных рискованных парных заданий без педагогического контроля. Форсированная сгонка веса, обезвоживание, голодание и перегрев не рассматриваются как образовательная задача.

1.24. Воспитательная среда, спортивная этика и Fair Play

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

Навыки грэпплинга 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.

Воспитательная среда исключает травлю, принуждение к опасной парной работе, романтизацию боли, давление на менее опытного партнера, высмеивание сдачи и использование страха как основного инструмента дисциплины.

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

1.25. 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.

На дату подготовки редакции используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, опубликованные РАА «РУСАДА» 20.01.2026, и актуальный Запрещенный список WADA. В связи с переходом международной антидопинговой системы на Кодекс и стандарты 2027 года с 01.01.2027 Программа требует актуализации используемых образовательных источников при продолжении реализации в следующем календарном году.

В связи с наличием весовых категорий отдельно формируется безопасное отношение к массе тела. Форсированное обезвоживание, голодание, перегрев, использование термокостюмов, диуретиков и иные быстрые способы снижения массы не являются педагогической задачей ДОРП и не используются как критерий допуска или успешности.

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 безопасного поведения, стоп-команды и культуры сигнала сдачи; 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 ковра и оборудования; понятные критерии допуска к усложнению парной работы.

Содержательный критерий качества — сохранение идентичности спортивных дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» без подмены ударной техникой или механического переноса в ДОРП нормативов спортивной подготовки. Безопасностный критерий — отсутствие практики, при которой поздняя сдача, терпимость к боли, максимальное сопротивление или победа используются как универсальные показатели прогресса.

Если образовательная задача может быть достигнута более безопасным способом без потери качества результата, приоритет отдается более безопасной форме. Тренер-преподаватель должен быть способен объяснить цель задания, критерий успешности, разрешенный уровень взаимодействия и основание для следующего усложнения.

Патриотический критерий качества — участие обучающихся в воспитательных мероприятиях патриотической направленности, сформированность уважения к государственной символике, истории России и отечественному спорту, готовность к защите интересов Отечества.

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, безопасной стойки и партера, позиционного контроля, способности своевременно воспринимать стоп-команду и сигнал сдачи, тактического мышления и самоконтроля. Более старший возраст расширяет диапазон допустимых учебных задач, но сам по себе не создает автоматического допуска к большему сопротивлению или более рискованным приемам.

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, организации ковра, питьевого режима, гигиены экипировки, 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, работа с манекеном при наличии, самостоятельное воспроизведение траектории и другие педагогически 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 переводов, бросковых действий, позиционных переходов, болевых и удушающих приемов 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, самостраховки, перемещений в партере, технического подъема и безопасных способов освобождения пространства. 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 сложности приемов.

В структуру занятия включены воспитательные элементы патриотической направленности: краткие беседы об истории отечественной спортивной борьбы и выдающихся российских спортсменах; демонстрация фото- и видеоматериалов, посвященных достижениям российских борцов; сообщения о значимых спортивных событиях в России; использование государственной

символики при построении и приветствии (флаг России, гимн) в рамках торжественных мероприятий.

2.7. Методы обучения и педагогические технологии

Применяются объяснение, показ, расчлененное и целостное разучивание, подводящие упражнения, повторный метод, игровой и ситуационный методы, позиционные задачи, 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 и траекторию без риска → выполнить с партнером без сопротивления → закрепить при заранее заданной реакции → применить при ограниченном сопротивлении → решить позиционную задачу. Переход к вариативности осуществляется только после устойчивого качества предыдущей формы.

Для потенциально травмоопасных действий последовательность дополнительно включает понимание опасности, ранний сигнал сдачи и точку немедленной остановки. Если метод обучения требует терпимости к боли, поздней сдачи, рывкового завершения или неконтролируемого давления, он не соответствует настоящей ДОРП и заменяется безопасной формой.

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 единоборств, 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 возрастных и индивидуальных ограничений.

При комплектовании групп учитывается необходимость обеспечения участия обучающихся в мероприятиях патриотической направленности, включенных в календарный план воспитательной работы (Приложение 14).

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,

жалоба на шею или сустав, затруднение дыхания либо 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, стоп-команды и сигнала сдачи, базовую координацию, равновесие, общую физическую готовность, способность выполнять группировку и безопасные подводящие движения, а также эмоциональную управляемость.

Диагностика не требует максимального силового теста, свободной схватки, завершения болевого или удушающего приема, терпения дискомфорта или победы над партнером. Если обучающийся ранее занимался единоборствами, 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, безопасных способов перемещения в стойке и партере и культуры партнерского взаимодействия. Объяснение краткое и наглядное; широко применяются игровые и образные задания.

Основная техническая форма — устойчивые исходные положения, простые захваты без рывка, безопасный выход из захвата, базовые переводы и сваливания в подводящей форме, гард и полугард как позиции, простые выходы, перевороты и переходы между устойчивыми позициями. Работа с партнером проводится преимущественно без активного сопротивления либо с заранее заданной ролью.

Завершение болевых и удушающих приемов, свободная схватка, давление на шею, рывковые воздействия на суставы и работа «до сдачи» не используются как учебные формы. Допускается только безопасное знакомство с понятием опасного положения, сигналом сдачи и обязанностью немедленно прекратить действие.

2.12. Организация образовательного процесса в группе 11–13 лет

Сохраняется приоритет безопасной позиции, координации и контроля партнера; одновременно увеличивается доля специально-подготовительных упражнений, технических связок и простых позиционных задач.

Допускаются строго обусловленные действия с партнером и ограниченное сопротивление по заранее определенной задаче: удержать или улучшить позицию, выполнить конкретный выход, пройти заданный вариант гарда, восстановить гард, выйти из удержания или выбрать один из двух разрешенных переходов. Сопротивление не превращается в свободную силовую борьбу.

Если в учебном материале рассматривается механика возрастно допустимого болевого или удушающего действия, она изучается только технически: из устойчивой позиции, без рывка, без доведения до выраженной боли или затруднения дыхания, с ранним сигналом сдачи и мгновенной остановкой. Сам возраст не является допуском ко всему соревновательному арсеналу.

2.13. Организация образовательного процесса в группе 14–15 лет

Расширяются техническая вариативность, переходы «стойка — партер», прохождение и восстановление гарда, контроль сбоку, маунт, контроль спины, выходы из невыгодных положений,

защита и контрдействия, комбинации и ситуационные задачи. Обучающийся постепенно учится объяснять замысел действия и корректировать его по обратной связи.

При подтвержденной готовности допускается дозированное сопротивление и ограниченная позиционная борьба с заранее определенной целью, временем, стартовым положением и перечнем разрешенных действий. Утомление, эмоциональное возбуждение, игнорирование сигнала сдачи или нарушение технического контроля являются основаниями для снижения сопротивления.

Возрастно допустимые болевые и удушающие действия могут включаться только в заранее ограниченный технический набор, из контролируемой позиции и без рывкового завершения. Умение своевременно остановиться и освободить партнера оценивается выше, чем способность довести прием до предельного положения.

2.14. Организация образовательного процесса в группе 16–17 лет

Увеличивается самостоятельность в анализе позиции, планировании последовательности, сочетании стойки и партера, выборе между контролем, переходом, выходом и разрешенным завершением учебного эпизода. Возможны более сложные вариативные взаимодействия, если они соответствуют изученному материалу, возрастному пределу и индивидуальному педагогическому допуску.

Сопротивление, продолжительность эпизода, количество доступных решений и сложность технического набора повышаются независимо друг от друга и не автоматически. Педагог может усложнить тактический выбор при сохранении умеренного сопротивления либо увеличить сопротивление при ограниченном наборе действий.

Расширенный возрастно допустимый набор болевых и удушающих действий не является обязательным для всех и не совпадает автоматически с полным соревновательным арсеналом. Небезопасное воздействие на шею, мелкие суставы, неконтролируемые скручивания, рывковое завершение и продолжение после сигнала сдачи исключаются независимо от возраста.

2.15. Разноуровневость и индивидуализация внутри группы

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

Изменяются отдельно: исходное положение, число элементов, темп, сопротивление, длительность эпизода, размер рабочей зоны, количество разрешенных решений, наличие или отсутствие захватов за ги, использование манекена 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, при освоении нового технического материала или при смене партнера.

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, база стойки/партера, сигнал сдачи
II. Базово-развивающий I	9–19	11	ОФП/СФП, захваты, переводы, гард/полугард, базовые выходы и позиционный контроль
III. Базово-развивающий II	20–30	11	Переходы, прохождение/восстановление гарда, перевороты, контроль спины, защита, ограниченное сопротивление
IV. Интеграционный	31–40	10	Тактические связки, позиционные задачи, различия ги/без ги, возрастно допустимая техническая механика завершений
V.Контрольно-закрепляющий	41–46	6	Систематизация, индивидуальная коррекция, безопасные ситуационные задания и педагогический контроль

2.17. Дозирование физической нагрузки

Физическая нагрузка дозируется по продолжительности работы, числу повторений, темпу, сложности координации, внешнему сопротивлению, длительности позиционного эпизода, величине рабочей зоны, паузам 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 техники, ухудшении контроля головы и суставов, замедлении реакции на стоп-команду или сигнал сдачи парное задание упрощается либо прекращается.

2.18. Восстановление, питьевой режим, гигиена 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 или онемение, затруднение дыхания, дезориентацию и другие нетипичные реакции. Сообщение о плохом самочувствии не рассматривается как нарушение дисциплины.

В связи с тесным телесным контактом дополнительно формируется культура личной гигиены: чистая форма, коротко обработанные ногти, отсутствие украшений и иных травмоопасных предметов, своевременное сообщение о состояниях кожи и иных обстоятельствах, которые в соответствии с медицинскими или локальными требованиями требуют ограничения контакта.

2.19. Критерии усложнения учебного задания

Усложнение допускается при одновременном наличии необходимых предпосылок: обучающийся понимает задачу, стоп-команду и сигнал сдачи; сохраняет безопасное положение головы, шеи и суставов; контролирует усилие и направление движения; не использует непредусмотренные приемы; завершает действие управляемо.

Дополнительными основаниями являются эмоциональная управляемость, способность немедленно отпустить воздействие по сигналу, отсутствие жалоб и признаков неблагополучия, соответствие партнера, исправность покрытия и экипировки, а для грэпплинг-ги — безопасное использование разрешенных захватов за форму.

Если хотя бы один ключевой критерий нарушается, педагог сохраняет текущую сложность либо возвращается к предыдущей форме. Победа в эпизоде, физическое превосходство, поздний сигнал сдачи или желание выполнить более сложный прием 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 знакомой позиционной задаче и более низкий — к новому действию, включающему перевод, нагрузку на сустав или ограниченное удушающее воздействие.

Ступень	Форма взаимодействия	Критерий педагогической готовности	Типичное ограничение
А	Индивидуальная работа / акробатика / манекен / имитация	Понимает инструкцию и стоп-команду; контролирует собственное тело	Нет активного взаимодействия с партнером
Б	Партнер без сопротивления	Сохраняет безопасную позицию; контролирует траекторию; понимает сигнал сдачи	Роли заранее заданы; партнер не противодействует; без силового завершения
В	Строго обусловленное сопротивление	Сохраняет технику и безопасность при заранее заданной реакции	Один способ атаки/защиты или одна позиционная цель; сопротивление дозировано
Г	Ограниченная позиционная работа	Управляет усилием, стоп-командой и ранним сигналом; выбирает из ограниченного набора	Стартовая позиция, время, сопротивление и разрешенные действия заранее определены
Д	Вариативное учебное взаимодействие	Устойчивый технический и эмоциональный самоконтроль; безопасно действует при изменении ситуации	Только изученный и разрешенный педагогом возрастной набор; не обязательный критерий итоговой аттестации

2.21. Возрастная матрица парного взаимодействия и потенциально травмоопасных действий

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; намеренное продолжение после стоп-команды или сигнала сдачи; рывковые болевые и удушающие действия; неконтролируемое воздействие на шею и позвоночник; выкручивание пальцев и иных мелких суставов; приемы вне установленного педагогом набора и любые действия, при которых партнер утрачивает возможность безопасно прекратить эпизод.

Возраст	Верхний педагогический предел	Позиционная/ситуационная работа	Болевые и удушающие действия
7–10	А–Б	Партнер без активного сопротивления; позиционные игры и заранее заданные переходы	Завершение не является учебной задачей; только распознавание опасного положения и сигнала сдачи без воздействия
11–13	А–В	Строго обусловленная работа; ограниченное сопротивление в одной понятной задаче	Только безопасная техническая механика при педагогической необходимости; ранний сигнал, без рывка и без доведения до выраженного воздействия

Возраст	Верхний педагогический предел	Позиционная/ситуационная работа	Болевые и удушающие действия
14–15	А–Г	Ограниченная позиционная борьба по изученному материалу	Ограниченный возрастно допустимый набор из контролируемой позиции; немедленная остановка; поздняя сдача не поощряется
16–17	А–Д	Вариативная учебная работа при устойчивом контроле	Расширенный возрастно допустимый набор только по педагогическому допуску; не равен автоматически полному соревновательному арсеналу

2.22. Подбор партнеров и организация парной работы

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

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 сигналы остановки. Формула «бороться как получится» без этих ограничений не является допустимой для обучающихся, не имеющих соответствующей готовности.

2.23. Ковер, экипировка и особенности дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги»

Ключевое условие — исправный борцовский ковер или иное 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.

Для грэпплинга без ги используется спортивная форма без жестких, острых и травмоопасных деталей в соответствии с локальными требованиями. Для грэпплинг-ги применяется исправная спортивная форма, позволяющая безопасно использовать предусмотренные заданием захваты; поврежденная форма и опасные элементы исключаются.

Украшения, часы, жесткие аксессуары и иные предметы, способные травмировать партнеров, снимаются до парной работы. Наличие мягкого покрытия или формы ги не является разрешением увеличивать сопротивление или выполнять непредусмотренные заданием воздействия.

2.24. Сигнал сдачи, шея и суставы: алгоритм безопасной остановки

Сигнал сдачи рассматривается как обязательный элемент культуры безопасности. Обучающийся заранее знает допустимые способы физического и словесного сигнала, а партнер обязан немедленно прекратить воздействие при любом однозначном сигнале, стоп-команде педагога либо признаке неблагополучия, даже если технический прием формально не завершен.

При боли или онемении в конечности, боли в шее или позвоночнике, нарушении дыхания, головокружении, дезориентации, судорогах, необычной сонливости, потере сознания или ином тревожном признаке упражнение немедленно прекращается и обучающийся исключается из парной 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 потенциально травмоопасной парной

работе в тот же день только на основании субъективного улучшения не применяется, если состояние требует медицинской оценки.

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 действие разрешено правилами конкретной возрастной категории, но не освоено обучающимся безопасно либо превышает установленный педагогический допуск, 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, победа сабмишном 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, контроль позиции, усилия и дыхания, своевременность сигнала сдачи, способность немедленно 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 техническую форму, не использовать запрещенные действия и не создавать неоправданный риск.

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

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 большее сопротивление или более сложные болевые и удушающие действия.

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, самостраховку, перемещения, безопасные выходы и технические формы без сопротивления.

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

После медицинского ограничения возвращение к болевым, удушающим, бросковым и иным 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, немедленное прекращение работы по сигналу, помощь партнеру при освоении нового движения, 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 техническое или физическое превосходство увеличивает ответственность за безопасность другого человека. Сдача в учебном эпизоде рассматривается как правильное безопасное решение, а не повод для высмеивания.

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, технике, безопасности, знаниям, культуре сигнала сдачи, дисциплине и индивидуальной динамике, а не по количеству побед или способности терпеть воздействие.

Родители информируются в установленном порядке о расписании, требованиях к форме и гигиене, 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 дома болевых, удушающих, бросковых и иных рискованных парных заданий 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, объема опоры, продолжительности эпизода, степени сопротивления, использования ги/без ги и формы обратной связи. Если безопасный вариант конкретного парного или потенциально травмоопасного

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, самостоятельное разрешение болевых или удушающих действий, 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, траектория перевода или падения не пересекала соседнее задание, а педагог мог своевременно увидеть и остановить опасное действие.

До занятия проверяются покрытие, состояние манекенов и иного инвентаря, безопасность формы и отсутствие посторонних предметов. В связи с контактным характером грэпплинга поддерживаются требования к чистоте ковра и экипировки; при обнаружении дефекта или санитарного риска соответствующая зона или оборудование исключаются из работы.

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 перевод не введены
Вид спорта / дисциплины	«Спортивная борьба» / «грэпплинг», «грэпплинг-ги» — согласовано
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 — согласовано
Учебный год	46 недель
Недельная нагрузка	3 / 6 / 9 / 12 академических часов
Годовой объем	138 / 276 / 414 / 552 часа; расхождение 0
Академический час / перерыв	45 минут / 15 минут между последовательными академическими часами
Периодизация	8 + 11 + 11 + 10 + 6 = 46 недель
Ступени парной работы	А–Д; педагогический допуск, не спортивная квалификация
Сигнал сдачи	Обязателен; немедленное прекращение воздействия
Возрастная безопасность	7–10 без завершения болевых/удушающих; далее — только ступенчатая контролируемая форма

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

Раздел	7–10	11–13	14–15	16–17
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. План Патриотического воспитания

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

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

3.6. 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.

3.7. 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, увеличения давления на суставы или шею, усложнения болевых и удушающих действий либо перехода к свободной схватке.

Для младших обучающихся больший удельный вес ОФП обеспечивает двигательную базу, координацию, гибкость, устойчивость, акробатическую подготовленность и безопасное освоение падений. В старших маршрутах возрастает интеграция работы в стойке и партере, позиционных переходов, тактического выбора, различий «грэпплинг / грэпплинг-ги» и регулируемой парной работы.

3.8. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка составляет 6/10/14/18 часов. Она включает безопасность и гигиену тесного контакта, правила поведения на ковре, историю и культуру грэпплинга, базовую

терминологию стойки и партера, основы нагрузки и восстановления, правила спортивных дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги», спортивную этику, антидопинговую грамотность, сигнал сдачи 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.

3.9. 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.

3.10. Специальная физическая подготовка

СФП составляет 20/48/78/110 часов и развивает качества, необходимые для безопасного освоения грэпплинга и грэпплинг-ги: устойчивость в стойке и партере, координацию в захватах, перемещениях и позиционных переходах, силовую выносливость туловища и конечностей, специальную выносливость, подвижность, быстроту перестроения и способность сохранять контролируемое положение собственного тела и тела партнера.

Акробатика, группировка, самостраховка, безопасное падение, упражнения на перемещения в партере и контроль корпуса являются сквозной частью специальной физической и технической подготовки. Нагрузка на область шеи, позвоночника и суставов дозируется с учетом возраста и педагогической готовности; упражнения не строятся на терпении боли или предельной амплитуде.

3.11. Техническая подготовка

Техническая подготовка составляет 40/86/128/164 часа. Планируются стойка и передвижения, безопасные захваты и освобождения, переводы и сваливания, переход в партер, гард и полугард, боковой контроль, маунт, контроль спины, прохождение и восстановление гарда, свипы, выходы из неблагоприятных положений, позиционные переходы и, в возрастно допустимом объеме, техническая механика разрешенных болевых и удушающих действий.

Последовательность определяется не формальным возрастом, а готовностью к конкретному действию: понимание и показ → подводящее упражнение → выполнение без сопротивления → устойчивый позиционный контроль → ранний сигнал сдачи и мгновенное отпускание при работе с завершением → только затем ограниченное ситуационное применение. Рывковые завершения, работа через боль и действия, не предусмотренные возрастной матрицей раздела II, не планируются.

3.12. Тактическая и интеграционная подготовка

Тактическая и интеграционная подготовка составляет 8/18/34/54 часа. Ее содержание — управление дистанцией и захватом в стойке, выбор перевода, создание и удержание позиционного преимущества, переход «стойка — партер», прохождение и восстановление гарда, выход из неблагоприятной позиции, удержание контроля без опасного давления, выбор продолжения или безопасного отказа от действия, а также тактические различия работы без ги и в ги.

Тактическое усложнение может происходить без увеличения силового сопротивления и без усложнения завершающих воздействий. Вариативность, скорость принятия решения, число допустимых ответов, исходная позиция и ограничение по времени являются самостоятельными параметрами сложности.

3.13. 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 позиционных переходов до ограниченной и вариативной учебной работы в пределах возрастного допуска.

Свободная соревновательная схватка не является обязательной формой данного компонента. Исходная позиция, допустимые захваты и действия, уровень сопротивления, наличие или отсутствие завершений, продолжительность, стоп-команда, сигнал сдачи и критерии прекращения определяются педагогом заранее.

3.14. 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.

3.15. 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, позиционное понимание, соблюдение стоп-команды и сигнала сдачи, индивидуальную динамику и способность применять изученное в возрастно допустимой ситуации. Выполнение нормативов ФССП, спортивный разряд, победа в схватке, поздняя сдача или обязательное участие в соревнованиях не являются проходными требованиями ДОРП.

3.16. 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.

3.17. Возрастная матрица содержания

Возраст	Ведущий образовательный акцент	Практическая специфика
7–10 лет	двигательная школа, акробатика, самостраховка, правила стоп/сдачи	стойка и базовые переводы без силового сопротивления; базовые позиции партера, выходы и позиционные игры; завершения не являются учебной задачей
11–13 лет	базовая техника стойки и партера, позиционная грамотность	гард/полугард, боковой контроль, маунт, выходы, проходы, свипы; строго обусловленное сопротивление; только безопасная механика завершений по допуску

Возраст	Ведущий образовательный акцент	Практическая специфика
14–15 лет	связки, позиционные переходы, тактический выбор	контроль спины, вариативные проходы/выходы, ограниченная позиционная борьба; возрастно допустимые завершения только из контролируемых положений
16–17 лет	индивидуализация техники и тактики, ги/без ги	сложные позиционные цепочки и управляемая вариативная работа; расширенный возрастно допустимый набор по педагогическому допуску

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, индивидуальных ограничений, дисциплины «грэпплинг» или «грэпплинг-ги» и возрастной матрицы безопасности раздела II.

3.18. Примерная педагогическая периодизация годового объема

Период	Недели	Длительность	Ведущий педагогический смысл
I. Вводно-адаптационный	1–8	8 недель	Безопасность, диагностика, ОФП, акробатика, самостраховка, базовые позиции, стоп-команда и сигнал сдачи
II. Базово-развивающий I	9–19	11 недель	ОФП/СФП, безопасные захваты, переводы, гард/полугард, базовые выходы и позиционный контроль
III. Базово-развивающий II	20–30	11 недель	Переходы, прохождение/восстановление гарда, свипы, контроль спины, защита, ограниченное сопротивление
IV. Интеграционный	31–40	10 недель	Тактические связки, позиционные задачи, различия ги/без ги, возрастно допустимая техническая механика завершений
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	6 недель	Систематизация, индивидуальная коррекция, безопасные ситуационные задания, контроль и рефлексия

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

3.19. 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.

3.20. 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.

3.21. 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.

3.22. Соотношение учебного плана и соревнований

Соревнования, фестивали и иные события могут использоваться как дополнительная образовательная среда, но не являются обязательной частью освоения ДОРП. Их проведение или посещение не заменяет утвержденные учебные часы автоматически и не превращает соревновательный результат в образовательный критерий.

Подготовка к соревнованию не дает основания заменять общеразвивающее содержание форсированной «сгонкой веса», обезвоживанием, ранним расширением набора болевых/удушающих действий или парной работой с сопротивлением выше педагогического допуска.

3.23. 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.

3.24. 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.

3.25. 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
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.

3.26. 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.

3.27. 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.

3.28. 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.

3.29. Планирование структуры отдельного занятия

Отдельное занятие планируется через последовательность: организационно-подготовительная часть → подготовка двигательной и безопасной базы → основная образовательная задача → при необходимости ограниченная позиционная или 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, допустимость или запрет завершений, форму сигнала сдачи, стоп-команду и признаки немедленного упрощения либо прекращения задания.

3.30. Логика недельного планирования по возрастным маршрутам

Возраст	Недельный объем	Планировочный акцент
7–10	3 ч	двигательная база, безопасность, позиции, игровые задания, работа без активного сопротивления
11–13	6 ч	ОФП/СФП, базовая техника стойки и партера, выходы, ограниченное обусловленное сопротивление
14–15	9 ч	технические связки, прохождения, свипы, позиционная тактика, ограниченная ситуационная работа
16–17	12 ч	индивидуализация, сложные переходы, ги/без ги, управляемая вариативная учебная работа

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.

3.31. 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 и сложности позиционного задания. Нельзя компенсировать недостаток общей нагрузки повышением жесткости борьбы, силой удержания или давлением на суставы и шею.

Признаки выраженного утомления, ухудшения координации, боли, головокружения, дезориентации, панической реакции, нарушения дыхания или утраты способности своевременно реагировать на стоп-команду/сигнал сдачи являются основанием для снижения интенсивности либо прекращения соответствующего задания.

3.32. Последовательность планирования технического материала по грэпплингу и грэпплинг-ги

Технический материал планируется от универсальной двигательной и безопасной базы к позиционным и ситуационным действиям. Рекомендуемая логика: стойка и дистанция → перемещения и безопасные захваты → переводы/сваливания и контролируемый переход в партер → базовые позиции → удержание и выход → гард/полугард → прохождение и восстановление гарда → свипы и позиционные переходы → контроль спины → возрастно допустимая техническая механика завершений → связки и ситуационное применение.

Сложные бросковые действия, скручивающие воздействия, рывковые болевые, опасное давление на шею/позвоночник и любые завершения вне возрастного допуска не планируются как обязательный маркер прогресса. Для дисциплины «грэпплинг-ги» дополнительно учитывается безопасная работа с разрешенными захватами за одежду без наматывания ткани и опасного удушающего давления вне изученного задания.

3.33. Планирование тактической и интеграционной подготовки

Тактические задачи усложняются прежде всего за счет выбора: вход в захват, перевод или отказ от него, удержание позиции, переход к более выгодной позиции, прохождение или восстановление гарда, свип, выход, контроль спины, безопасное продолжение либо прекращение действия. Тактическая задача должна опираться на уже изученный технический материал.

В младших группах тактика формируется через игровые и простые позиционные решения. В старших — через ограниченный выбор, затем через вариативное учебное взаимодействие и различия

«ги / без ги». Увеличение числа решений не означает обязательного увеличения сопротивления или сложности завершений.

3.34. Планирование учебно-ситуационной и условно-парной работы

Для каждого специально выделенного часа парной работы КТП должен указывать уровень педагогического допуска А–Д, исходную позицию, разрешенные и запрещенные действия, допустимость завершений, уровень сопротивления, форму сигнала сдачи 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» или «кто дольше терпит». Победа партнера, удержание любой ценой, поздняя сдача или продолжение действия после сигнала не являются образовательной задачей.

3.35. 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, сопротивления или технической опасности, чем допускают возраст и фактическая готовность.

Контрольно-переводные нормативы ФССП, обязательная свободная схватка, спортивный разряд, место на соревновании, поздняя сдача или выполнение болевого/удушающего приема против активного сопротивления в план контроля ДОРП не включаются. Результат фиксируется через качественные критерии и индивидуальную динамику, конкретизированные в разделе VI и приложениях 5–8, 10.

3.36. Планирование воспитательной, антидопинговой и инструкторско-судейской деятельности

Специально выделенные воспитательные и антидопинговые часы распределяются по году так, чтобы темы безопасности, уважения к партнеру, этики сдачи и остановки, чистого спорта, гигиены тесного контакта, 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 грэпплинга/грэпплинг-ги, наблюдение, подачу учебных команд и помощь в организации безопасной зоны под непосредственным контролем педагога.

3.37. Индивидуализация календарно-тематического планирования

Общий КТП един для группы, однако сложность конкретного задания может различаться. Индивидуализация допускает изменение темпа, количества повторений, исходной позиции, уровня сопротивления, роли в паре, допуска к завершениям 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, исключающий сопротивление или завершения. Такое снижение сложности не является отрицательной аттестацией и служит сохранению образовательной последовательности и безопасности.

3.38. 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.

3.39. 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
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	спортивная борьба; дисциплины «грэпплинг» и «грэпплинг-ги»; завершающие действия — только в возрастно допустимой безопасной форме
Безопасность	сигнал сдачи, контроль шеи/суставов 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 грэпплинга и грэпплинг-ги. В ДОРП теория не сводится к заучиванию соревновательных правил: она включает безопасность, терминологию, основы позиционной логики, восстановление, спортивную этику, педагогический самоконтроль, ответственное отношение к массе тела и антидопинговую грамотность.

Обучающийся должен уметь применять знания в учебной ситуации: вовремя остановиться, распознать сигнал сдачи, назвать безопасную позицию, объяснить различия дисциплин, выбрать допустимое действие в соответствии с возрастом и заданием, а в старших группах — находить актуальную информацию в официальном источнике.

4.2. Объем теоретической подготовки

Теоретическая подготовка составляет 6 / 10 / 14 / 18 академических часов соответственно возрастным маршрутам 7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 лет и полностью совпадает с разделом III. Один академический час — 45 минут учебной деятельности. Краткое объяснение правила внутри практического занятия не образует отдельного теоретического часа и не учитывается повторно.

4.3. Принципы возрастного построения теоретического содержания

Содержание строится от конкретной команды безопасности и простого правила поведения — к пониманию причин, рисков и самостоятельному выбору безопасного решения; от базовых названий позиций — к пониманию переходов и позиционной логики; от внешнего контроля педагога — к развивающемуся самоконтролю без подмены медицинского допуска; от уважения к партнеру — к осознанной ответственности за сигнал сдачи, допустимость техники, антидопинговое поведение и критическую проверку информации.

4.4. Распределение теоретических часов по пяти педагогическим периодам

Теория распределяется внутри единой пятичастной модели 8 + 11 + 11 + 10 + 6 недель. Вводно-адаптационный период концентрирует безопасность, ранний сигнал сдачи, гигиену и исходную терминологию; базово-развивающие периоды расширяют позиционные знания, правила, восстановление и возрастно допустимые границы техники; интеграционный период связывает знания с тактическими и этическими ситуациями; контрольно-закрепляющий период используется для систематизации и итоговой педагогической проверки.

Период	7–10	11–13	14–15	16–17
I. Вводно-адаптационный	2	2	3	4
II. Базово-развивающий 1	1	2	3	4
III. Базово-развивающий 2	1	2	3	4
IV. Интеграционный	1	2	3	3
V. Контрольно-закрепляющий	1	2	2	3
ИТОГО	6	10	14	18

4.5. Тематический план теоретической подготовки: 7–10 лет

Тематический блок	Акад. ч.
Безопасность, стоп-команда и ранний сигнал сдачи	2
Гигиена, экипировка и безопасное пространство	1
Базовая терминология и позиции	1

Тематический блок	Акад. ч.
Различия грэпплинга и грэпплинг-ги; культура партнёрства	1
Честный спорт и основы антидопинговой грамотности	1
ИТОГО	6

4.6. Тематический план теоретической подготовки: 11–13 лет

Тематический блок	Акад. ч.
Безопасность, сигнал сдачи, гигиена	2
Позиционная терминология и базовые переходы	2
Логика «стойка → партер» и базовые позиции	1
Возрастные границы болевых/удушающих действий	1
Правила, оценка действий и Fair Play	1
Физические качества, утомление и восстановление	1
Антидопинговая грамотность	1
Ответственное применение навыков и саморегуляция	1
ИТОГО	10

4.7. Тематический план теоретической подготовки: 14–15 лет

Тематический блок	Акад. ч.
Безопасность, стоп-команда, границы компетенции	2
Терминология позиций, контролей и переходов	2
Различия грэпплинга и грэпплинг-ги	1
Тактическая логика стойки и партера	2
Безопасность завершающих действий и возрастные ограничения	1
Правила, счет и основы судейства	2
Нагрузка, восстановление и гигиена	1
Питание, гидратация и безопасное отношение к массе тела	1
Антидопинговая грамотность	1
Fair Play, саморегуляция и ответственность	1
ИТОГО	14

4.8. Тематический план теоретической подготовки: 16–17 лет

Тематический блок	Акад. ч.
Безопасность и алгоритм остановки при неблагополучии	2
Терминология и позиционные цепочки	2
Тактические различия грэпплинга и грэпплинг-ги	2
Интеграция «стойка → партер → контроль/выход»	2
Безопасность разрешённых завершающих действий	2
Правила, счет, судейство и соревновательная культура	2
Нагрузка, утомление и восстановление	2
Питание, гидратация и масса тела без форсированной сгонки	1
Антидопинг и официальные источники	2
Саморегуляция и ответственное применение навыков	1
ИТОГО	18

4.9 План патриотического воспитания

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

4.10. Безопасность и правила поведения

Обучающийся должен понимать назначение разминки, требования к состоянию ковра, спортивной форме, ги и личной гигиене, необходимость соблюдать границы рабочей зоны, выполнять действие только по заданию тренера-преподавателя и немедленно прекращать его по команде остановки, сигналу сдачи, боли, головокружению, дезориентации или резкому ухудшению самочувствия. Безопасность имеет безусловный приоритет над результатом упражнения, позицией и желанием продолжить работу.

4.11. Сигнал сдачи и стоп-команда

Сигнал сдачи рассматривается как обязательный язык безопасного взаимодействия. Обучающийся осваивает ранний голосовой или тактильный сигнал и обязан немедленно отпустить захват либо прекратить давление после сигнала партнера, команды тренера-преподавателя или иной установленной команды остановки. Проверка «на терпение», поздняя сдача, игнорирование сигнала или удержание воздействия после остановки запрещаются.

4.12. Профилактика травматизма и границы компетенции обучающегося

Профилактика включает постепенное усложнение, исправное покрытие, соответствие партнеров, короткие ногти, отсутствие украшений и иных травмоопасных предметов, контроль головы и шеи, дозированное сопротивление и прекращение задания при утрате техники. При боли, выраженном головокружении, дезориентации, нарушении координации, боли в шее/спине либо подозрении на травму занятие в соответствующей форме прекращается и далее выполняется локальный порядок первой помощи и медицинского обращения. Обучающийся и тренер-преподаватель не подменяют медицинского работника.

4.13. Гигиена, ковер и экипировка

Теоретически закрепляются требования к чистоте ковра, тела, спортивной одежды и ги, коротким ногтям, отсутствию инфекционных поражений кожи и предметов, способных травмировать партнера. Для грэпплинга-ги отдельно разъясняется необходимость исправной экипировки без опасных элементов; для грэпплинга без ги — запрет использовать одежду как захват, если это не предусмотрено заданием и правилами.

4.14. История, культура и ценности грэпплинга и грэпплинг-ги

Историко-культурный материал используется для формирования кругозора: обучающиеся знакомятся с развитием борьбы захватами и партерной борьбы, современным оформлением спортивных дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги», ролью правил, судейства, медицинского обеспечения и спортивной этики. История не используется для романтизации травматизма, чрезмерной жесткости или ранней специализации.

4.15. Терминология и основные позиции

Единообразно используются понятия: стойка, партер, гард, полугард, боковой контроль (сайд-контроль), маунт, контроль спины, проход гарда, восстановление гарда, свип/переворот, перевод в партер, удержание позиции, выход, контрдействие, контроль конечности и сигнал сдачи. Разговорные названия допускаются только после разъяснения их значения и не заменяют безопасную методическую терминологию.

4.16. Различия спортивных дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги»

Общая позиционная логика дисциплин едина, но способы захвата и контроля отличаются из-за экипировки. В грэпплинге работа строится без использования ткани одежды как средства контроля; в грэпплинг-ги дополнительно изучается только разрешенная и возрастно допустимая работа с захватами за ги. ДОРП вправе устанавливать более строгие педагогические ограничения, чем соревновательные правила.

4.17. Теоретическая логика борьбы в стойке и перехода в партер

Обучающийся понимает, что стойка служит не самоцелью, а этапом получения безопасного контакта, нарушения равновесия и перехода к контролируемой позиции. Теоретически разбираются дистанция, положение тела, изменение уровня, захват, перевод/сваливание, безопасное сопровождение и последующий контроль. Высокоамплитудность и сила не рассматриваются как критерии качества.

4.18. Позиционная иерархия и контроль

В теории формируется понимание нейтральных, выгодных и неблагоприятных положений, принципа улучшения позиции до попытки сложного действия, сохранения базы, контроля корпуса и безопасного распределения веса. Позиционная иерархия используется как способ принятия решения, а не как разрешение на силовое доминирование над партнером.

4.19. Гард, прохождение, восстановление позиции и перевороты

Обучающиеся знакомятся с назначением гарда и полугарда, базовыми принципами удержания дистанции, прохождения, восстановления позиции, свипов/переворотов и выхода из удержания. В младших группах знания закрепляются через названия и безопасные схемы движения; в старших — через причинно-следственную связь «позиция → контроль → переход → безопасное продолжение».

4.20. Безопасное понимание болевых и удушающих действий и возрастные ограничения

Теоретическое знакомство с завершающими действиями всегда начинается с правил безопасности: безопасная исходная позиция, контроль без рывка, ранний сигнал сдачи, немедленное прекращение и запрет терпеть воздействие. Для 7–10 лет завершение болевых и удушающих действий не является образовательной задачей. В старших группах допускается только возрастно соответствующее содержание, прямо предусмотренное программой и педагогическим допуском, без автоматического переноса всего соревновательного арсенала.

4.21. Правила соревнований, счет и судейство как теоретический источник

По состоянию на 17.09.2026 при изучении правил используется действующая редакция Правил вида спорта «спортивная борьба», утвержденных приказом Минспорта России от 10.01.2025 № 6 (в редакции приказа Минспорта России от 21.08.2025 № 671), в части спортивных дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги». Теоретически рассматриваются общая логика схватки, остановки, разрешенных и запрещенных действий, оценки и судейских команд в возрастно доступном объеме. Соревновательное разрешение действия не означает его автоматическое включение в ДОРП: образовательные ограничения могут быть строже.

4.22. Спортивная этика, Fair Play и ответственность за партнера

Fair Play раскрывается через честность, уважение, выполнение правил, принятие судейского решения, отказ от намеренного причинения вреда и способность немедленно остановиться. Учебный партнер не является объектом для проверки силы; более опытный обучающийся обязан дозировать сопротивление и защищать партнера от избыточного риска.

4.23. Профилактика агрессии, травли и неправомерного применения навыков

Освоенные удержания, переводы, контроль и завершающие действия не используются для запугивания, буллинга, демонстрации превосходства или бытового конфликта. Образовательная задача — самоконтроль, неэскалационное поведение, уход из опасной ситуации и обращение за помощью. Программа не формирует установку на силовое решение конфликта.

4.24. Основы физической культуры и физические качества

На материале грэпплинга объясняется взаимосвязь координации, силы, быстроты, выносливости, мобильности и пространственной ориентации с безопасностью техники. Сила без контроля позиции не является самостоятельным показателем мастерства; выносливость оценивается через способность сохранять качество движений и безопасное принятие решений, а мобильность — через доступную амплитуду без боли.

4.25. Нагрузка, утомление и восстановление

Обучающиеся учатся различать обычное утомление и состояние, о котором необходимо сообщить взрослому. В старших группах рассматриваются взаимосвязи объема, интенсивности, сопротивления партнера, качества техники, отдыха, сна и восстановления. Потеря координации, поздняя реакция на сигнал сдачи, ухудшение контроля шеи/суставов или неспособность выполнить стоп-команду являются основанием для снижения сложности либо прекращения задания.

4.26. Гигиена, сон, питание и питьевой режим

Формируются общие представления о личной гигиене, чистой форме, сне и восстановлении, регулярном питании и адекватной гидратации. Тренер-преподаватель не назначает лечебные диеты, препараты или индивидуальные медицинские схемы. Недостаток жидкости и сна рассматривается как фактор, ухудшающий внимание, координацию и безопасность парной работы.

4.27. Безопасное отношение к массе тела и недопустимость форсированной сгонки

Весовые категории соревнований не превращаются в образовательную цель ДОРП. Обезвоживание, голодание, перегревание, термокостюмы, чрезмерное ограничение жидкости и иные способы быстрого снижения массы не используются как педагогическая задача или критерий дисциплины. Для несовершеннолетних рост и здоровье имеют приоритет; медицинские и диетологические вопросы решаются законным представителем совместно с профильным специалистом.

4.28. Психологическая культура и педагогическая саморегуляция

Обучающиеся знакомятся с простыми приемами управления вниманием, дыханием, эмоциональным возбуждением и восстановлением после ошибки. Особое внимание уделяется способности не отвечать усилением воздействия на потерю позиции, ошибку партнера или соревновательное напряжение. Педагогическая саморегуляция не подменяет клиническую психологическую помощь.

4.29. Антидопинговая грамотность: принципы и актуальные источники

Антидопинговое образование строится вокруг ценностей честного спорта, ответственности за здоровье и осторожного отношения к лекарственным средствам и БАД. По состоянию на 17.09.2026 используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, опубликованные РУСАДА, а также актуальный Запрещенный список ВАДА на соответствующий календарный год. Быстро изменяемые перечни не переписываются как неизменная часть программы: обучающийся учится проверять официальный источник.

4.30. Возрастная прогрессия антидопингового образования

Возраст	Ведущий результат
7–10	понимает ценность честной игры и правило «не принимать неизвестное без взрослого»
11–13	различает лекарство, БАД и спортивное питание; знает необходимость проверки
14–15	понимает личную ответственность и риск непроверенных добавок; умеет назвать официальный источник
16–17	умеет находить актуальную информацию РУСАДА/ВАДА и объяснить, почему совет из соцсети не заменяет официальный источник и медицинскую консультацию

4.31. Лекарственные средства, БАД и взаимодействие с семьей

Тренер-преподаватель не назначает лекарства и БАД и не гарантирует их антидопинговую безопасность. При необходимости лечения решение принимает медицинский специалист и законный представитель, а антидопинговая информация проверяется по официальным ресурсам. Родителям разъясняются риски самостоятельного применения добавок и необходимость сообщать значимую информацию по установленному порядку.

4.32. Формы и методы теоретической работы

Используются краткое объяснение, беседа, карточка, мини-тест, ситуационная задача, разбор учебного эпизода, работа с официальным источником, схема позиции, вопрос-ответ и практико-теоретическая демонстрация безопасного положения или команды. Просмотр травмирующих эпизодов и демонстрация жесткости сами по себе не являются методом обучения.

4.33. Планируемые теоретические результаты по возрастам

Возраст	Планируемый результат
7–10	знает базовые правила безопасности, сигнал сдачи, названия основных позиций, различает gi/no-gi и понимает правило честной игры
11–13	объясняет базовую позиционную логику, возрастные ограничения, причины остановки и основы восстановления/антидопинга
14–15	связывает позицию, контроль, риск и правило; ориентируется в счете/судействе на базовом уровне; объясняет безопасные границы завершающих действий
16–17	анализирует учебную ситуацию, различия дисциплин, правила, восстановление и антидопинговую информацию; умеет находить актуальный официальный источник

4.34. Контроль освоения теоретического материала и критерии оценки

Контроль проводится в соответствии с возрастом и фактически изученным материалом: устный ответ, мини-тест, карточка, ситуационная задача, объяснение действия, разбор эпизода или работа с официальным источником. Приоритет имеет безопасное применение знания, а не механическое воспроизведение формулировок. Результат может фиксироваться по уровням «устойчиво», «достаточно», «формируется», «требует дополнительного освоения». Небезопасное решение требует коррекции независимо от общего количества верных ответов.

4.35. Документирование и межраздельные связи

Теоретический контроль может фиксироваться в приложении 7. Раздел IV связан с разделом III по объему 6/10/14/18 часов и пятичастной периодизации; с разделом II — по возрастной безопасности и ступеням допуска; с разделом V — через осознанное выполнение практических действий; с разделом VI — через доказуемые результаты и оценку; с приложениями 4, 7, 9 и 11 — через воспитание, контроль, безопасность и методическую карту занятия. Один фактически проведенный академический час учитывается только один раз.

4.36. Контрольная матрица раздела IV

Проверяемый параметр	Результат
Годовые часы теории	6 / 10 / 14 / 18; совпадают с разделом III
Пятичастная периодизация	2+1+1+1+1 / 2+2+2+2+2 / 3+3+3+3+2 / 4+4+4+3+3
Возрастная безопасность	завершение болевых/удушающих действий не является задачей 7–10 лет; далее — только ступенчато и по допуску
Грэпплинг / грэпплинг-ги	различия раскрыты без смешения дисциплин
Правила	используется действующая редакция приказа Минспорта России № 6 (ред. № 671); ДОРП может быть строже
Антидопинг	официальные источники РУСАДА/ВАДА; без самостоятельного назначения препаратов
Двойной учет	исключен; один академический час — один ведущий раздел
Итог	раздел IV внутренне согласован и готов к связи с разделами V–VI

Внутренняя проверка раздела IV подтверждает нулевое расхождение с разделом III и сохранение правового статуса ДОРП. При разработке рабочего КТП допускается перестановка отдельных тем внутри педагогического периода без изменения годового объема, обязательных блоков и требований безопасности.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Назначение практической подготовки

Практическая подготовка является центральным содержательным блоком Программы и обеспечивает перенос теоретических знаний, двигательной базы и правил безопасного взаимодействия в реальные учебные действия. Ее цель — сформировать у обучающегося технически грамотное, управляемое и безопасное поведение в стойке и партере, способность понимать позицию, контролировать собственное усилие и принимать решения в пределах освоенного и возрастно допустимого материала.

Практический результат в ДОРП оценивается по качеству двигательной структуры, устойчивости позиции, безопасности, способности остановиться по команде и сигналу сдачи, а также по индивидуальной положительной динамике. Победа в схватке, спортивный разряд или выполнение соревновательного приема любой ценой не являются обязательными результатами.

В практическую часть занятий включены воспитательные элементы патриотической направленности: построение и приветствие с использованием государственной символики (флаг России, гимн) в рамках торжественных мероприятий; участие в торжественных мероприятиях, посвященных государственным праздникам и знаменательным датам; совместные мероприятия с ветеранами спорта, представителями силовых структур, в том числе в рамках патриотических акций; выполнение комплексов упражнений, символизирующих уважение к отечественным спортивным традициям (например, приветствие, построение в честь побед российских спортсменов).

5.2. Принципы построения практического материала

Практический материал строится по принципам последовательности, от простого к сложному, от стабильной среды к вариативной, от индивидуального действия к парному взаимодействию, от позиции к переходу и только затем — к ограниченному ситуационному применению. Одновременно изменяется только один ведущий фактор сложности: скорость, сопротивление, исходная позиция, время или число возможных реакций партнера.

- безопасность и управляемость предшествуют скорости и сопротивлению;
- позиционный контроль предшествует завершающему действию;
- защита и выход изучаются не позже, чем соответствующая атакующая тема;
- любое усложнение допускается только при сохранении качества техники;
- в грэпплинг-ги используются только разрешенные педагогом и действующими правилами варианты захвата за экипировку.

5.3. Объем практической подготовки и учет часов

Практическая часть включает ОФП, СФП, техническую, тактическую и учебно-ситуационную/условно-парную работу. Один академический час относится к одному ведущему разделу учета; одновременное фактическое решение нескольких задач не создает двойного учета.

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

5.4. Возрастная прогрессия практической подготовки

Возраст определяет верхнюю педагогическую границу содержания, но не гарантирует автоматический допуск к более сложному контакту. Реальный уровень задания определяется одновременно возрастом, опытом, текущим состоянием, качеством самостраховки, соблюдением сигнала сдачи, техническим контролем и способностью работать без избыточной силы.

Возраст	Ведущий практический акцент	Предел усложнения
7–10	двигательная школа, акробатика, самостраховка, базовые позиции и переходы	А–Б; без завершенных болевых/удушающих действий
11–13	позиционная грамотность, стойка→партер, выходы, контролируемая техника	до В; техническое ознакомление только с ранней остановкой
14–15	вариативные переходы, защита/контрдействия, ограниченные ситуационные задания	до Г при устойчивом безопасном навыке
16–17	связывание стойки и партера, тактические развилки, вариативная учебная работа	до Д; не означает автоматический доступ ко всему соревновательному арсеналу

5.5. Безопасность как обязательная предпосылка практической работы

До начала парного задания тренер задает исходную позицию, цель, допустимое сопротивление, разрешенные и запрещенные действия, время работы и сигналы остановки. Любой однозначный физический или словесный сигнал сдачи, стоп-команда педагога, судейская команда остановки либо признак неблагополучия требуют немедленного прекращения воздействия.

Не допускается работа через боль, онемение, затруднение дыхания, головокружение, дезориентацию или потерю способности безопасно контролировать ситуацию. При таких признаках учебный эпизод прекращается, а дальнейшие действия определяются требованиями первой помощи и медицинского реагирования в пределах компетенции работников.

5.6. Восьмиступенчатая схема освоения технического действия

Каждое новое техническое действие проходит последовательность: 1) цель и безопасные границы; 2) показ целиком; 3) исходная позиция, захваты и опорные точки; 4) выполнение по фазам; 5) целостное выполнение без сопротивления; 6) выполнение с заранее заданной реакцией партнера; 7) дозированное вариативное сопротивление; 8) применение в разрешенной ситуационной форме.

Для болевых и удушающих действий переход к сопротивлению возможен только после устойчивого навыка контроля амплитуды, раннего распознавания сигнала сдачи и немедленного отпускания. В младшем маршруте 7–10 лет завершение таких действий не является учебной задачей.

5.7. Алгоритм исправления технических ошибок

Ошибки разделяются на позиционные, двигательные, тактические и безопасностные. При безопасностной ошибке действие прекращается немедленно. В остальных случаях педагог: останавливает действие → выделяет одну ключевую ошибку → возвращает обучающегося к предыдущей устойчивой фазе → организует несколько качественных повторений → вновь добавляет ранее разрешенную сложность.

Одновременно корректируется не более 1–2 существенных ошибок, чтобы не разрушать целостность двигательного навыка.

5.8. Общая физическая подготовка: задачи

ОФП обеспечивает здоровье-сберегающую двигательную базу и включает развитие координации, общей силы, силовой выносливости, подвижности, быстроты, общей выносливости, стабилизации корпуса и безопасного управления телом. Упражнения не должны имитировать соревновательный риск или создавать неоправданную осевую, суставную либо контактную нагрузку.

5.9. ОФП для обучающихся 7–10 лет

Основу составляют общеразвивающие упражнения, двигательные игры, лазание, ползание, перемещения в разных направлениях, простые упражнения с собственным весом, развитие равновесия, реакции, координации, подвижности тазобедренных и плечевых суставов, базовой силовой выносливости и способности сохранять правильную осанку в движении.

Приоритет — качество движения и интерес к занятию, а не максимальное количество повторений.

5.10. ОФП для обучающихся 11–13 лет

Добавляются более структурированные комплексы с собственным весом, упражнения в парах без борьбы за результат, координационные задания с изменением направления, интервальные игровые формы, упражнения на устойчивость корпуса и плечевого пояса, мобильность и общую аэробную выносливость. Нагрузка увеличивается преимущественно объемом и качеством, а не предельным сопротивлением.

5.11. ОФП для обучающихся 14–15 лет

Используются прогрессивные силовые и координационные комплексы, упражнения на силовую выносливость, стабильность корпуса, тяговые и толкающие движения с безопасным сопротивлением, прыжковая подготовка в разумном объеме, интервальная общая выносливость и профилактическая работа на подвижность. Техника движения остается обязательным условием увеличения нагрузки.

5.12. ОФП для обучающихся 16–17 лет

ОФП становится более индивидуализированной: развиваются общая сила и силовая выносливость, мощность в безопасных формах, аэробная и смешанная работоспособность, стабильность корпуса и плечевого пояса, мобильность и компенсационные качества. Максимальные и околомаксимальные нагрузки не являются обязательным содержанием ДОРП.

5.13. Специальная физическая подготовка: задачи

СФП обеспечивает качества, необходимые для безопасного выполнения техники грэпплинга: устойчивую стойку, изменение уровня, управление центром тяжести, тягово-удерживающую выносливость, работу корпуса, координацию в партере, способность создавать и сохранять опоры, быстро менять направление и выполнять техническую работу без грубой потери структуры.

5.14. Специальная двигательная база грэпплинга

Включаются перемещения в борцовской стойке, смена уровня, безопасное сближение, движения на коленях и бедрах, мостовые и перекатные упражнения в щадящих формах, технические вставания, развороты корпуса, создание рамок и опор, перемещения из защитных положений, упражнения на возвращение конечностей в безопасное положение и координационные цепочки «стойка → партер → восстановление позиции».

Техническая скорость увеличивается только после стабильного освоения траектории.

5.15. Акробатика, самостраховка и безопасное падение

Самостраховка рассматривается как сквозной навык. Осваиваются группировка, безопасные перекаты, контролируемое снижение центра тяжести, падения назад/вбок в допустимых вариантах, выход из положения потери равновесия и безопасное сопровождение партнера при переводе.

Бросковые и переводные действия не усложняются, пока обучающийся не демонстрирует устойчивое безопасное приземление и способность соблюдать команды остановки.

5.16. Специальная профилактическая подготовка

В рамках СФП используются упражнения на контроль лопаток, плечевого пояса, корпуса, тазобедренных суставов, коленей и голеностопа, а также мягкая мобилизационная и стабилизационная работа для шеи без соревновательного сопротивления и опасных рывков. Задача — поддерживать техническую устойчивость и снижать вероятность травм, а не формировать терпимость к дискомфорту.

5.17. Стойка, дистанция и передвижения

Осваиваются устойчивая нейтральная стойка, передвижения вперед, назад и по дуге, смена направления, изменение уровня, безопасная работа головой и руками в разрешенных конфигурациях, управление дистанцией и действия у края рабочей зоны.

Критерий качества — сохранение баланса, возможности атаковать или защищаться и отсутствие опасного наклона/скрещивания ног.

5.18. Захваты в дисциплине «грэпплинг»

В no-gi варианте захват используется как средство управления позицией без использования ткани экипировки. Обучение строится от безопасного получения контакта кистями/предплечьями к контролю рук и корпуса, удержанию захвата в движении, перехвату и использованию захвата для перевода или позиционного улучшения.

Силовая борьба за захват без позиционной цели не является самостоятельным образовательным результатом.

5.19. Захваты в дисциплине «грэпплинг-ги»

В грэпплинг-ги дополнительно осваиваются только те захваты за экипировку, которые разрешены действующими правилами и педагогом для конкретной возрастной группы. Обучающийся должен понимать, как захват меняет дистанцию, контроль и направление усилия, а также уметь безопасно освободиться.

Перенос техники между gi и no-gi требует отдельной проверки законности и технической целесообразности.

5.20. Освобождения и перехваты

Освобождение строится на восстановлении структуры, создании угла, работе корпуса и рук без рывкового воздействия на пальцы и мелкие суставы. После освобождения формируется навык немедленного восстановления безопасной позиции или получения нового разрешенного контроля.

5.21. Выведение из равновесия и подготовка атаки

Атака подготавливается изменением направления тяги/давления, угла, уровня и темпа, а также созданием прогнозируемой реакции партнера. Сначала партнер дает одну известную реакцию, затем одну из двух, после чего допускается ограниченная вариативность.

Критерий — атака начинается после реального нарушения структуры или создания выгодного угла, а не за счет максимального силового усилия.

5.22. Переводы, сваливания и безопасное завершение стойки

Технические действия стойки осваиваются по цепочке: подготовка → вход → контроль опор/центра тяжести → завершение → безопасное сопровождение → стабилизация верхней позиции. После перевода обучающийся не «отпускает» эпизод, а учится контролируемо занять безопасную позицию.

Высокоамплитудность и зрелищность не являются критериями качества. Перечень конкретных действий определяется возрастом, подготовленностью и действующими правилами.

5.23. Защита от перевода и безопасная контратака

Защита строится по принципу: раннее распознавание → восстановление опоры → нейтрализация контроля → изменение угла → выход из линии атаки → при готовности контрдействие. Контратака вводится только после устойчивой безопасной защиты.

Критерий — эпизод завершается в нейтральной либо более безопасной позиции, а не любой ценой.

5.24. Переход «стойка → партер»

Особое внимание уделяется непрерывности: перевод считается педагогически завершенным только после стабилизации позиции на ковре и оценки следующего решения. Обучающийся осваивает безопасный переход из стойки в верхнюю или защитную позицию партера и понимает, какие линии контроля должны быть сохранены.

5.25. Партер как система позиций и переходов

Для каждой изучаемой позиции обучающийся должен знать цель верхнего и нижнего, ключевые точки контроля, опасные направления, безопасные способы удержания структуры, минимум одно продолжение и один выход. Позиции изучаются не изолированно, а как узлы общей карты перемещений.

5.26. Гард: базовые положения и образовательные задачи

Гард используется как защитная и переходная позиция нижнего. Обучающийся учится сохранять безопасное положение корпуса и конечностей, создавать рамки и дистанцию, восстанавливать позицию, инициировать разрешенный переход или переворот. Верхний партнер учится поддерживать баланс, контролировать пространство и начинать прохождение без рывков.

Конкретные разновидности гарда подбираются по возрасту и уровню, без требования освоить полный соревновательный арсенал.

5.27. Полугард и промежуточные позиции

Полугард рассматривается как переходная позиция, где нижний обучается защищать уязвимые зоны, восстанавливать рамки, менять угол и возвращаться в более безопасное положение, а верхний — контролировать корпус и постепенно улучшать позицию без опасного давления на шею или суставы.

5.28. Боковой контроль

Верхний обучается распределять вес, контролировать основные линии корпуса и реагировать на движение партнера, не используя удушающее давление как самоцель. Нижний формирует рамки, опоры, создание пространства и последовательный выход.

Позиционный контроль предшествует попытке любого возрастно допустимого завершающего действия.

5.29. Маунт и работа из верхней позиции

Из маунта верхний обучается устойчивости, балансу, контролю корпуса и переходам, нижний — защите локтей/шеи, созданию опор, мостовому импульсу в безопасной форме и восстановлению защитной позиции. Основной критерий — управляемость и сохранение безопасности партнера.

5.30. Контроль спины

Осваиваются безопасное занятие позиции за спиной, контроль корпуса без опасного давления на позвоночник, сохранение устойчивости и ранняя защита шеи нижним партнером. Любая работа с удушающими действиями подчинена возрастной матрице и правилу немедленного прекращения после сигнала сдачи.

5.31. Прохождение гарда

Прохождение обучается как последовательность: безопасная база → контроль дистанции и опор → нейтрализация ключевой рамки → создание угла → проход → стабилизация верхней позиции. Обучающийся не должен использовать скорость и давление для компенсации отсутствия технической структуры.

5.32. Выход из бокового контроля

Последовательность: защита шеи и конечностей → рамки → опоры → создание пространства → изменение угла корпуса → восстановление защитной позиции или выход в нейтральное положение. Попытка силового «вырывания» без структуры не поощряется.

5.33. Выход из маунта

Обучающийся сначала восстанавливает безопасное положение рук и шеи, затем создает опоры и пространство, после чего выполняет возрастно подходящий технический вариант выхода.

Тренер следит, чтобы попытка выхода не открывала более опасный контроль или травмоопасное положение.

5.34. Выход из контроля спины

Приоритеты защиты: безопасность шеи → контроль атакующих рук в разрешенной форме → восстановление положения головы и плеч → уменьшение контроля корпуса → разворот к безопасной позиции. Задача не должна превращаться в соревнование «кто дольше выдержит».

5.35. Перевороты, свипы и смена верх/низ

Переворот/свип осваивается как техническое изменение баланса и позиции, а не как силовое опрокидывание. Сначала партнер дает заранее известную реакцию, затем — ограниченный выбор. Критерий — контроль направления, сохранение собственной структуры и безопасное завершение в устойчивой позиции.

5.36. Реверсы и восстановление нейтральной позиции

Обучающийся формирует способность распознавать момент, когда прямой выход невозможен, и использовать смену направления, создание дополнительной опоры или переход в соседнюю позицию. Педагогическая ценность заключается в принятии решения, а не только в факте оказаться сверху.

5.37. Комбинационная подготовка и дерево решений

Комбинация понимается как дерево решений: перевод → контроль → улучшение позиции; неудачный перевод → смена направления; защита от перевода → выход за спину/нейтрализация; выход из контроля → восстановление гарда/нейтральной позиции; устойчивый контроль → реакция партнера → безопасный переход.

В младших группах используются две связанные задачи; в старших — несколько вариантов с ограниченным числом развилок.

5.38. Стабилизация и улучшение позиции

После каждого технического перехода обучающийся должен подтвердить новую позицию: восстановить баланс, безопасно распределить вес, определить основные линии контроля и только затем выбирать следующее действие. Это правило препятствует «гонке за приемом» и формирует позиционную грамотность.

5.39. Завершающие действия: общие образовательные ограничения

Болевые и удушающие действия рассматриваются как раздел повышенного риска. Их образовательная цель — понимать позицию, механическую логику, раннее распознавание опасности, безопасную защиту, культуру сигнала сдачи и немедленную остановку. Они не используются для проверки терпимости к боли, поздней сдачи или психологической «жесткости».

Конкретный набор определяется действующими правилами по возрасту и дисциплине, локальными требованиями безопасности и индивидуальным педагогическим допуском.

5.40. Методика освоения возрастно допустимого болевого действия

Последовательность: безопасная исходная позиция → изоляция сегмента → контроль линии движения → медленное техническое создание направления воздействия без рывка → ранний сигнал сдачи → немедленное отпускание → разбор защиты. До устойчивого контроля механики сопротивление минимально или отсутствует.

Для 7–10 лет завершенное болевое действие не является учебной задачей.

5.41. Методика освоения возрастно допустимого удушающего действия

Сначала изучаются позиция, контроль, направление и защита без фактического давления. Затем, только в разрешенной возрастом и педагогом форме, возможно дозированное техническое

выполнение с заранее согласованным ранним сигналом сдачи и немедленным прекращением. Любые признаки неблагополучия являются основанием для остановки.

Запрещенные возрастом или правилами действия не отрабатываются с сопротивлением даже «для ознакомления».

5.42. Возрастные ограничения завершающих действий

Возраст	Педагогический режим
7–10	без завершенных болевых и удушающих действий; распознавание опасного положения, защита, сигнал сдачи
11–13	только безопасная механика отдельных разрешенных элементов при необходимости; ранняя остановка, без рывка и выраженного воздействия
14–15	ограниченный возрастно допустимый набор после устойчивого позиционного контроля и навыка ранней сдачи
16–17	расширенная учебная работа в пределах действующих правил и педагогического допуска; не автоматический допуск ко всему соревновательному арсеналу

5.43. Защита от болевых и удушающих действий

Защита изучается прежде всего как раннее распознавание опасной позиции, предотвращение изоляции конечности или контроля шеи, восстановление структуры, рамок и угла, а не как попытка вырваться в последнюю секунду. Педагог формирует правило: если безопасный выход утрачен, правильным решением является ранняя сдача.

5.44. Дифференциация «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» в практике

Общая позиционная логика едина, но способы получения контроля различаются. В грэпплинге акцент делается на контроле корпуса и конечностей без использования ткани. В грэпплинг-ги дополнительно используются только разрешенные правилами захваты за экипировку, их разрушение и применение для управления дистанцией и позицией.

Тренер специально проверяет, остается ли техническое решение законным и рациональным при переходе из gi в no-gi и обратно.

5.45. Тактическая подготовка: общая модель

Тактика включает выбор дистанции и способа контакта, получение выгодной позиции, своевременный переход между стойкой и партером, управление темпом учебной ситуации, оценку риска и выбор решения из ограниченного числа вариантов. На ранних возрастах тактическая задача формулируется максимально конкретно; с возрастом число допустимых решений увеличивается.

5.46. Тактика начала контакта и борьбы за позицию

Обучающийся учится не вступать в бессистемное силовое противоборство, а понимать цель контакта: получить безопасный захват, создать угол, изменить уровень, вынудить реакцию, перейти в выгодную позицию либо отказаться от невыгодного варианта. В gi дополнительно учитывается влияние захвата за экипировку на дистанцию и темп.

5.47. Тактика у края рабочей зоны

Работа у края изучается прежде всего как пространственная грамотность: обучающийся видит границы, сохраняет безопасное направление движения и выполняет команды остановки. Соревновательная логика выхода за границы и начисления баллов изучается теоретически и в безопасных модельных заданиях, но не должна провоцировать толчки, падения за пределы ковра или риск ради счета.

5.48. Тактика счета, времени и учебного сценария

Для старших возрастов допускаются учебные сценарии с условным счетом и временем: сохранить безопасное преимущество, найти позиционное решение при ограниченном времени, восстановить нейтральное положение, выбрать низкорисковый вариант. Эти задания развивают принятие решений и не являются обязательным соревновательным тестом.

5.49. Ситуационные задания для 7–10 лет

- сохранить базовую позицию 10–20 секунд без активного сопротивления;
- по сигналу перейти из одной безопасной позиции в другую;
- распознать стоп-команду и немедленно прекратить действие;
- из заданной нижней позиции создать рамки и восстановить безопасную дистанцию;
- в игровой форме получить/освободить безопасный захват без силовой борьбы.

5.50. Ситуационные задания для 11–13 лет

- получить безопасный захват и выполнить заранее заданный перевод с ограниченной реакцией партнера;
- удержать базовую верхнюю позицию при дозированном сопротивлении;
- выйти из заранее заданной невыгодной позиции;
- восстановить гард/нейтральную позицию по техническому алгоритму;
- распознать ситуацию для ранней сдачи и корректно остановить эпизод.

5.51. Ситуационные задания для 14–15 лет

- выбрать один из двух вариантов перевода в зависимости от реакции партнера;
- связать перевод с контролем и безопасным улучшением позиции;
- решить позиционную задачу при ограниченном времени;
- защититься от заданной атаки и перейти в нейтральную/выгодную позицию;
- в разрешенной форме показать механику возрастно допустимого завершающего действия с ранней остановкой.

5.52. Ситуационные задания для 16–17 лет

- связать стойку и партер в ограниченном дереве решений;
- работать из заранее заданной выигрышной или невыгодной позиции с несколькими разрешенными вариантами;
- управлять темпом и риском при условном счете/времени;
- перенести позиционное решение между грэпплингом и грэпплинг-ги с учетом различий захватов;
- анализировать собственное решение после раунда и формулировать одну корректирующую задачу.

5.53. Ступени педагогического допуска А–Д в практической работе

Ступень	Форма работы	Условие перехода
А	индивидуальная техника, акробатика, самостраховка, имитация	понимает инструкцию, контролирует собственное тело и стоп-команду
Б	партнер без активного сопротивления	сохраняет безопасность партнера и техническую структуру
В	заранее заданная реакция / строго дозированное сопротивление	не увеличивает силу самовольно, умеет остановиться по сигналу
Г	ограниченная ситуационная работа	сохраняет качество решения при выборе из 1–2 вариантов
Д	вариативная учебная работа в пределах возраста и темы	устойчивая безопасность, самоконтроль и позиционная грамотность

5.54. Дозирование сопротивления, интенсивности и контактности

Сопротивление, интенсивность и контактность являются разными параметрами. Техническое занятие может быть длительным, но низкоконтактным; короткий ситуационный раунд — более интенсивным. Педагог снижает сопротивление или интенсивность при ухудшении технической формы, росте грубых ошибок, нарушении сигнала сдачи, усталости или эмоциональной неуправляемости.

Два фактора сложности не увеличиваются одновременно без педагогической необходимости.

5.55. Возвращение после перерыва, заболевания или травмы

После значимого перерыва обучающийся не возвращается автоматически на прежнюю ступень парной работы. Возврат строится: индивидуальная техника/двигательная база → партнер без сопротивления → повторная проверка сигнала сдачи и контроля → строго дозированное сопротивление → при устойчивой готовности возврат к прежнему уровню.

Медицинское решение о допуске и ограничениях относится к компетенции медицинского работника; педагог регулирует образовательную нагрузку в пределах своей компетенции.

5.56. Соревнования и модельные схватки в практической подготовке

Участие в соревнованиях и свободных схватках не является обязательным условием освоения ДОРП. При использовании модельной или учебной схватки педагог заранее определяет возрастно допустимый набор действий, интенсивность, задачу и критерии остановки. Модельная работа используется как образовательная форма принятия решений, а не как проверка «кто сильнее».

Спортивный результат может учитываться как дополнительный индивидуальный опыт, но не заменяет педагогическую оценку.

5.57. Методически недопустимые практики

- продолжение действия после сигнала сдачи, стоп-команды или команды педагога/судьи;
- рывковое выполнение болевого или удушающего действия;
- поздняя сдача, работа через боль или проверка «терпения» как педагогическая цель;
- опасные скручивания шеи/позвоночника, воздействие на мелкие суставы и действия вне разрешенного возрастного материала;
- неожиданное применение партнером приема, не предусмотренного заданием;
- свободная борьба максимальной интенсивности как обязательная форма контроля;
- форсированная сгонка массы тела, обезвоживание, тренировка через выраженное недомогание;
- унижение, наказание физической нагрузкой, провокация агрессии и небезопасная конкуренция.

5.58. Сквозной аудит разделов I–V и межраздельная согласованность

Раздел V реализует часовую модель раздела III, возрастную и безопасностную архитектуру разделов I–II и теоретические основания раздела IV. Техника, тактика и парная работа не выходят за установленные возрастные границы; ФССП и соревновательные правила используются методически, но не превращают ДОРП в программу спортивной подготовки.

Проверяемый параметр	**Результат аудита I–V**
Правовой статус	ДОРП сохранена; этапы спортивной подготовки не являются структурой программы
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 согласованы во всех разделах
Учебный год	46 недель; пятичастная модель сохранена
Практические часы	126 / 252 / 382 / 498; расхождение 0
Ступени А–Д	разделы II, III, IV и V согласованы
Сигнал сдачи / стоп-команда	сквозное обязательное правило
Болевые/удушающие действия	возрастно ограничены; поздняя сдача и работа через боль исключены
Грэпплинг / грэпплинг-ги	различия захватов и экипировки отражены без изменения общей позиционной логики
Соревнования	не обязательный критерий освоения

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 грэпплинга и грэпплинг-ги, 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, поздняя сдача либо завершение болевого/удушающего действия через выраженную боль или удушение не используются как обязательные проходные критерии продолжения обучения.

Личностные результаты (дополнительно): сформированность чувства патриотизма, гражданственности, гордости за Россию и ее спортивные достижения; осознание роли физической культуры и спорта в укреплении национальной безопасности и готовности к защите Отечества; уважение к государственной символике, историческому и культурному наследию России; понимание ценности честного спортивного соперничества как формы мирного состязания и уважения к противнику; готовность к участию в социально значимых мероприятиях патриотической

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 навыка безопасного падения, технического контроля либо реакции на стоп-команду;

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

Патриотическое воспитание оценивается через:

- участие в воспитательных мероприятиях (фиксируется в журнале учета воспитательной работы);

выполнение творческих заданий (рефераты, презентации, сообщения по теме патриотического воспитания);

- педагогическое наблюдение за проявлениями патриотических качеств (ответственность, дисциплина, взаимопомощь, готовность к служению обществу).

6.3. 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.

Шаг	Содержание
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, утрата контроля положения, неконтролируемое воздействие на шею/позвоночник/суставы, несвоевременная реакция на сигнал сдачи или стоп-команду, рывковая механика либо 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 грэпплинга и грэпплинг-ги, основы физической культуры, правила, восстановление, антидопинговая грамотность
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, переводы, сваливания и контролируемые переходы в партер, 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 и сигнал сдачи; сообщает о дискомфорте	команды в двигательной игре и простой парной позиционной задаче	останавливается сразу; не продолжает действие самовольно
ОФП	осваивает базовые координационные, гимнастические и силовые действия	короткая двигательная полоса 4–6 элементов без максимума	управляет телом, сохраняет направление и безопасную технику

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
СФП/безопасное падение	выполняет группировку, перекат, технический подъем	индивидуальная последовательность на ковре	голова и шея защищены; движение контролируемо
Стойка/захват	сохраняет устойчивую позицию и безопасный захват	передвижение + заранее заданный захват без сопротивления	баланс, положение корпуса, отсутствие опасного давления
Позиция в партере	различает базовые позиции и удерживает заданное положение без форсирования	переход между 2–3 базовыми позициями с партнером без сопротивления	ориентация, контроль корпуса, уважение к партнеру
Выход/восстановление	выполняет простой выход из удержания или восстановление безопасной позиции	фиксированный старт без сопротивления	не использует рывок; сохраняет направление и стоп
Взаимодействие/теория	объясняет базовое правило безопасности и сигнал сдачи	короткий вопрос + ролевая задача	ранняя остановка; корректное поведение; болевые/удушающие завершения не выполняются

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

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	соблюдает ограничения строго обусловленной парной работы	одна позиционная задача с дозированным сопротивлением	не расширяет набор действий; сразу реагирует на стоп/сдачу
ОФП/СФП	демонстрирует индивидуальную динамику основных качеств	сопоставимый возрастно допустимый физический комплекс	правильная техника, переносимость, сопоставимость условий
Стойка/перевод	выполняет один освоенный перевод/сваливание	партнер без сопротивления либо минимальный обусловленный ответ	баланс, безопасный захват, контроль перехода в партер
Гард/полугард	понимает базовую структуру позиции и умеет восстановить безопасное положение	фиксированная позиция без силового давления	контролирует дистанцию и положение корпуса; не создает опасного давления на шею/суставы
Прохождение/позиционный контроль	выполняет один освоенный способ прохода и фиксации	заранее заданный вариант с минимальным сопротивлением	не форсирует; стабилизирует позицию; соблюдает стоп
Выход/свип	выполняет один изученный выход или свип	фиксированная стартовая позиция	направление усилия, контроль корпуса, безопасное завершение
Завершающая механика	распознает положение риска и выполняет только разрешенную подготовительную механику	техническое ознакомление с ранней остановкой, без выраженного воздействия	нет рывка/боли/удушения; немедленная реакция на сигнал сдачи
Теория/этика	объясняет правило безопасности, термин и различие gi/no-gi	мини-тест или ситуационный вопрос	верный возрастно адекватный ответ и применение 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 комплекс с восстановлением перед техникой	нет распада безопасной техники; умеет снизить интенсивность

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Стойка/перевод	связывает захват, перевод и контролируемый переход в партер	техническая связка с выбором по сигналу	баланс, направление усилия, контроль партнера и позиции
Гард и прохождение	выбирает изученный способ восстановления либо прохода гарда	ограниченная ситуация с одним-двумя разрешенными решениями	понимает позицию, не форсирует, стабилизирует результат
Позиционный контроль	связывает боковой контроль, маунт или контроль спины с удержанием безопасной позиции	фиксированный старт с ограниченным сопротивлением	контроль корпуса, отсутствие опасного давления, своевременный стоп
Выход/свип/реверс	выбирает разрешенный выход из невыгодного положения	ограниченная ситуация 20–40 сек	ориентируется, сохраняет защиту шеи/суставов, действует в рамках задания
Безопасная механика завершений	демонстрирует только возрастно допустимую и изученную механику	техническое задание с ранним сигналом сдачи, без доведения до боли/удушения	контроль позиции и рычага; немедленная остановка; отсутствие рывка
Тактика	строит простой позиционный план эпизода	ситуационная задача без свободной схватки	выбирает позиционное улучшение/выход и соблюдает ограничения

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 корректирующую задачу
Техника	вариативно сочетает стойку, перевод и позиционный партер	ограниченная техническая задача с 2–3 разрешенными вариантами	структура, баланс, контроль партнера, безопасный переход
Тактика	формирует позиционный план и адаптирует решение	несколько ограниченных сценариев с изменением стартовой позиции	видит изменение условий и выбирает разрешенное решение
Гард/проход/свип	связывает восстановление, проход и смену позиции	короткий позиционный эпизод с дозированным сопротивлением	не теряет контроль; выбирает технически обоснованное продолжение
Контроль спины/выход	осваивает безопасный контроль и защитный выход	фиксированная стартовая позиция с ограниченным сопротивлением	защищает шею; контролирует корпус; соблюдает сигнал сдачи
Возрастно допустимые завершения	понимает момент угрозы и безопасно демонстрирует механику разрешенного действия/защиты	техническая ситуация с ранней сдачей и немедленной остановкой	контроль рычага/давления, отсутствие рывка, уважение к сигналу

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Парная работа/самоанализ	участвует в вариативной учебной ситуации только в разрешенном объеме и объясняет решение	короткая контролируемая ситуация ступени Д при допуске + разбор	сам регулирует сопротивление; корректная терминология; безопасность выше результата

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 корпуса и головы, баланс, безопасный захват, позиционный контроль, направление усилия, качество перехода, выход из невыгодного положения, контроль сопротивления, ранняя реакция на сигнал сдачи/стоп-команду и восстановление безопасной позиции. Наблюдение сразу используется для коррекции задания.

6.14. Тематический контроль

Тематический контроль завершает смысловой модуль: например, «безопасное падение и базовая координация», «стойка, захваты и переводы», «гард и восстановление гарда», «проход гарда и позиционный контроль», «выходы из невыгодных положений», «контроль спины», «безопасная механика возрастно допустимых завершающих действий». 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, завершенного болевого/удушающего приема либо выполнения конкретного количественного теста само по себе не препятствует положительному педагогическому выводу. Критичным остается 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	Допустимые примеры	Не используются как обязательный контроль
7–10	стойка/передвижение; группировка/перекат; безопасный захват; простая позиция в партере; технический подъем; выход без сопротивления	болевые/удушающие завершения; активное сопротивление; свободная схватка
11–13	перевод/сваливание; восстановление гарда; один проход; базовый выход/свип; позиционный контроль	рывковые завершения; выраженное воздействие на шею/сустав; максимальное сопротивление
14–15	связка стойка–партер; проход/восстановление гарда; свип/реверс; контроль спины; безопасная механика разрешенного завершения	доведение до боли/удушения; поздняя сдача; свободная схватка как обязательный тест
16–17	вариативная техническая задача с 2–3 решениями; позиционная цепочка; защита/выход; возрастно допустимая механика завершения и защиты	предельная сила; поздняя сдача; 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: позиция и дистанция, выбор захвата, перевод/сваливание, вход в гард или его обход, удержание и улучшение позиции, выход из невыгодного положения, восстановление гарда, свип, контроль спины, защита от возрастно допустимого завершающего действия, переход стойка–партер и способность немедленно остановить эпизод по сигналу.

6.22. Банк ситуационных контрольных заданий

Возраст	Пример ситуации	Что оценивается
7–10	позиционная игра: сохранить безопасную базовую позицию или выйти из заданного удержания без сопротивления	ориентация, баланс, соблюдение правил и стоп-команды
11–13	из заданного гарда/полугарда выбрать восстановление позиции, выход или один разрешенный проход	понимание позиции, отсутствие лишних действий, контроль усилия
14–15	ограниченная ситуация: проход гарда ↔ восстановление; либо удержание ↔ выход	своевременность, позиционный выбор, безопасное завершение

Возраст	Пример ситуации	Что оценивается
16–17	короткий эпизод из фиксированной позиции с 2–3 разрешенными вариантами	адаптация решения, контроль сопротивления, связь стойка–партер и позиционное улучшение

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, предела силы/амплитуды, 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 позиционных переходов, работы у границы рабочей зоны и выхода из невыгодного положения

Элемент	Контрольная форма	Критерий
Переход стойка–партер	заранее заданный перевод/сваливание с остановкой после фиксации	не теряет контроль партнера и собственной позиции; продолжение соответствует заданию
Граница рабочей зоны	позиционная задача с обозначенной границей без силового вытеснения	видит границу, меняет направление и не создает опасного выхода
Невыгодное положение	фиксированный безопасный старт: боковой контроль/маунт/контроль спины/полугард	использует изученную защиту и выход; защищает шею/суставы; соблюдает стоп
Сигнал сдачи	учебная ситуация с заранее определенной безопасной механикой	дает/распознает сигнал своевременно; воздействие прекращается немедленно

6.25. Оценка теоретической подготовленности

Теоретический контроль охватывает безопасность, терминологию стойки и партерной/позиционной работы, 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, безопасное падение, выполнение стоп-команды и сигнала сдачи, техническая воспроизводимость, контроль сопротивления и рывков, безопасное положение шеи/позвоночника/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 базовую позицию и баланс, уточнить безопасный захват, закрепить перевод, восстановление/прохождение гарда, удержание, выход из контроля, свип, защиту, раннюю реакцию на сигнал сдачи/стоп-команду либо 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
Физическая динамика	положительная / стабильная / требует коррекции	сопоставимое контрольное задание + приложение 10
СФП/безопасное падение	уровень + комментарий	наблюдение/техническое задание + приложение 6
Техника/позиции	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, реакция на сдачу/стоп	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, поздней сдачи или предельной силы как обязательного контрольного задания;

• проверка способности терпеть боль, удушение, опасное давление на шею/суставы или иное грубое силовое воздействие;

• удары; доведение болевого или удушающего действия до боли, выраженного удушения либо поздней сдачи; рывковые завершения и контрольные задания на «терпение»;

• форсированная сгонка массы тела, обезвоживание или голодание ради контрольного/соревновательного результата;

• повышение нагрузки при боли, дезориентации, утрате навыка безопасного падения 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/безопасное падение	специальные движения без распада структуры	баланс, контроль корпуса/головы, безопасное падение	специальный комплекс	закрепить/усложнить
Стойка/перевод	управляемый переход в партер	баланс, захват, направление, контроль	техническая последовательность	закрепить/добавить условие
Гард/проход	позиционное понимание и технический выбор	структура позиции, контроль дистанции, стабилизация	фиксированная позиционная задача	повторить/увеличить вариативность
Выход/свип	безопасное восстановление или смена позиции	защита шеи/суставов, направление усилия	ограниченный стимул	закрепить/усложнить
Контроль/спина	стабильное удержание без опасного давления	положение корпуса, контроль партнера, стоп	позиционная задача	сохранить/расширить вариант
Завершающая механика	понимание угрозы, защиты и безопасной остановки	без рывка; ранняя сдача; мгновенный стоп	только возрастно допустимая техническая ситуация	закрепить базу/не усложнять
Тактика	выбор решения в рамках задания	позиция, момент, последовательность	ситуационный эпизод	расширить/сузить выбор
Парная работа	безопасное взаимодействие соответствующей ступени	сопротивление, сигнал сдачи/стоп, разрешенный набор	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 стоп/сигнал сдачи в учебной работе
Физически развивается	имеет сопоставимую индивидуальную динамику либо устойчивую возрастно адекватную технику выполнения
Освоил безопасное падение/СФП	контролирует голову/корпус и безопасно восстанавливает положение в изученной форме
Освоил технику	действие соответствует позиции, балансу, контролю партнера и безопасности в допустимой форме
Освоил позиционную тактику	выбирает одно из изученных разрешенных решений и объясняет его по возрасту
Освоил безопасную механику завершений	распознает угрозу, своевременно сдается/останавливает воздействие и не использует рывок
Готов к парной работе	соблюдает сопротивление, стоп/сигнал сдачи 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
Профиль грэпплинг / грэпплинг-ги	стойка, переводы, гард, проходы, выходы, свипы, позиционный контроль, контроль спины и возрастно допустимая безопасная механика завершений
Сигнал сдачи 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 грэпплинга и грэпплинг-ги (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 возрастно допустимых завершающих действий: 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. Назначение раздела VII

Раздел VII закрепляет нормативные, информационные и методические основания реализации Программы и определяет порядок проверки их актуальности. Нормативный перечень рассматривается не как формальная библиография, а как система источников, влияющих на правовой статус ДОРП, безопасность образовательного процесса, медицинское сопровождение, содержание спортивной специфики, контроль и антидопинговое воспитание.

При применении Программы приоритет имеют нормативные правовые акты большей юридической силы и их действующие редакции. Быстро меняющиеся сведения — правила соревнований, возрастные и весовые категории, перечни запрещенных субстанций, календарные положения — проверяются непосредственно перед использованием.

Нормативные и информационные материалы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в части воспитания);

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (действующая редакция);

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;

Методические рекомендации по реализации патриотического воспитания в организациях дополнительного образования;

Письмо Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 (в части воспитательной работы).

7.2. Правовой статус Программы и иерархия источников

Программа является дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта физкультурно-спортивной направленности. Она не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не воспроизводит обязательную структуру этапов НП, УТ, ССМ и ВСМ.

Источники спортивной подготовки, включая ФССП и примерные программы спортивной подготовки, используются только в той части, которая помогает корректно раскрывать терминологию, безопасность, техническую логику и профессионально-методические ориентиры и не превращает ДОРП в систему спортивного отбора и перевода.

7.3. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ образует основную законодательную рамку образовательной деятельности: определяет понятия образовательной программы, права обучающихся и родителей, компетенцию образовательной организации, требования к охране здоровья обучающихся и общие основы дополнительного образования.

При реализации Программы нормы Закона применяются в действующей редакции на дату конкретного управленческого или педагогического действия.

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ используется для определения отраслевой специфики физической культуры и спорта, разграничения физкультурно-оздоровительной

деятельности и спортивной подготовки, а также для корректного использования понятий вида спорта, спортивной дисциплины, соревнований и антидопингового обеспечения.

Содержание этапов спортивной подготовки и требования к ним не переносятся в ДОРП автоматически. Для настоящей Программы принципиально сохраняется образовательный, а не отборочно-переводной характер контроля.

7.5. Порядок реализации дополнительных общеобразовательных программ — приказ Минпросвещения России № 629

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» действует с 01.03.2023 по 28.02.2029. Он используется как основной организационно-процедурный ориентир реализации дополнительной общеобразовательной программы, в том числе при определении форм организации занятий и особенностей работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью.

Локальные документы Учреждения конкретизируют порядок реализации Программы в пределах полномочий образовательной организации и не могут ухудшать положение обучающихся по сравнению с законодательством.

7.6. Методические рекомендации Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06

Письмом Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 направлены методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Для настоящей Программы они используются как актуальный методический ориентир разграничения ДОРП ФКиС и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, возрастной дифференциации, образовательных результатов и содержания.

Методические рекомендации не подменяют нормативные правовые акты, однако используются при построении логики разделов I–VI и приложений.

7.7. Санитарные требования переходного периода до 31.08.2026

СП 2.4.3648-20 применялись к соответствующим отношениям до 31.08.2026 включительно и с 01.09.2026 утратили силу в связи с введением СП 2.4.2.4283-26. В текущей редакции Программы СП 2.4.3648-20 не используется как действующий нормативный источник и может упоминаться только для фиксации перехода нормативного регулирования.

При предподписной проверке формулировки, представляющие СП 2.4.3648-20 как действующие после 01.09.2026, считаются ошибочными и подлежат исключению.

7.8. Действующие санитарные правила СП 2.4.2.4283-26

СП 2.4.2.4283-26 утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19, зарегистрированным Минюстом России 02.06.2026 № 86855. Правила действуют с 01.09.2026 по 01.09.2032 и применяются к обеспечению безопасных санитарно-эпидемиологических условий образовательной деятельности.

Организация занятий, состояние помещений и ковра, санитарное содержание, противоэпидемические мероприятия и иные условия реализации Программы должны соответствовать действующим санитарным требованиям в применимой части.

7.9. Гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» действует в применимой части до 01.03.2027. При реализации Программы соответствующие гигиенические нормативы учитываются совместно с действующими санитарными правилами.

После изменения или прекращения действия СанПиН 1.2.3685-21 ссылка в Программе подлежит обязательной актуализации без ожидания очередного полного пересмотра содержания спортивно-методических разделов.

7.10. Медицинское регулирование переходного периода до 31.08.2026

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н применялся до 31.08.2026 и с 01.09.2026 признан утратившим силу приказом Минздрава России № 484н. В настоящей редакции № 1144н не является действующей основой медицинского допуска и может упоминаться только для исторической фиксации перехода.

Тренер-преподаватель не подменяет медицинского работника: диагностика, лечение, медицинский допуск и решение о медицинской возможности возвращения после заболевания или травмы относятся к компетенции медицинских работников.

7.11. Действующий порядок медицинского обеспечения — приказ Минздрава России № 484н

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818 и действует с 01.09.2026 по 01.09.2032. Он используется как действующая нормативная основа организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, и оформления медицинских заключений в применимых случаях.

Педагогическая адаптация нагрузки после допуска строится консервативно: медицинский допуск сам по себе не означает автоматический возврат к прежней интенсивности, сопротивлению, амплитуде или завершающим действиям.

7.12. Первая помощь — приказ Минздрава России № 220н

Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» применяется при организации действий до оказания медицинской помощи в случаях, предусмотренных законодательством и локальными алгоритмами Учреждения.

Требования разделов II, V и приложения 9 о прекращении задания, обеспечении безопасности, вызове медицинского работника или скорой помощи при наличии показаний должны быть согласованы с действующим порядком первой помощи и компетенцией работников.

7.13. Действующие Правила вида спорта «спортивная борьба»

Действующие общие Правила вида спорта «спортивная борьба» утверждены приказом Минспорта России от 10.01.2025 № 6 (в редакции приказа Минспорта России от 21.08.2025 № 671). Часть IV Правил регулирует спортивные дисциплины «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» и используется как источник официальной спортивной терминологии, структуры соревновательного взаимодействия, требований к экипировке и перечня разрешенных/запрещенных действий.

Соревновательная допустимость приема не означает его автоматической допустимости в ДОРП. Возрастные и педагогические ограничения разделов II, V, VI и приложения 9 могут и должны быть строже соревновательных правил.

7.14. ФССП по виду спорта «спортивная борьба» — приказ Минспорта России № 1091

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» утвержден приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1091, зарегистрирован Минюстом России 27.01.2026 № 85098 и действует в сфере спортивной подготовки.

Для настоящей ДОРП ФССП применяется только справочно-методически. Нормативы зачисления и перевода, этапы НП/УТ/ССМ/ВСМ, требования к спортивной квалификации и обязательные соревновательные показатели не являются условиями освоения настоящей Программы.

7.15. Положения о соревнованиях, календарные документы и динамические спортивные сведения

Положения и регламенты конкретных соревнований, календарные планы, возрастные и весовые категории, продолжительность схваток и иные динамические соревновательные сведения не фиксируются в ДОРП как неизменные нормативы. Перед участием в конкретном мероприятии применяются документы соответствующего соревнования и действующая редакция Правил.

Участие в соревнованиях остается дополнительным образовательным опытом и не является обязательным итогом освоения ДОРП.

7.16. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговая работа строится с учетом Общероссийских антидопинговых правил 2026 года и актуального Запрещенного списка Всемирного антидопингового агентства. Запрещенный список 2026 года действует с 01.01.2026.

Обучающимся сообщаются возрастно доступные основы ответственности за принимаемые вещества и методы, риски самостоятельного приема лекарственных средств и добавок, значение обращения к медицинским работникам и официальным антидопинговым источникам. Программа не содержит медицинских назначений.

7.17. Иерархия официальных информационных источников

При проверке нормативной актуальности приоритет имеют официальный интернет-портал правовой информации, официальные тексты федеральных органов власти и государственные реестры. Для спортивной специфики дополнительно используются официальные материалы Минспорта России, Федерации спортивной борьбы России; для антидопинга — РУСАДА и ВАДА.

Справочно-правовые системы могут использоваться для удобства поиска и проверки редакций, но спорные сведения сверяются с официальным опубликованием и документом первичного источника.

7.18. Локальные акты Учреждения, подлежащие предподписной сверке

До утверждения Программы Учреждение сверяет ее с действующими локальными актами: Уставом; правилами приема, зачисления, перевода, отчисления и восстановления; правилами внутреннего распорядка обучающихся; документами о текущем контроле и промежуточной аттестации; организации и режиме образовательной деятельности; охране труда и безопасности; первой помощи и действиях при несчастных случаях; медицинском допуске; обработке персональных данных; участии в соревнованиях и выездах — если такие мероприятия применяются.

Точные названия, номера и даты локальных актов не выдумываются и заполняются только после внутренней документарной сверки.

7.19. Алгоритм нормативной актуализации Программы

Перед утверждением, а далее при плановой актуализации ответственный работник проверяет: 1) статус федеральных законов; 2) Порядок № 629; 3) санитарные и медицинские нормы; 4) Правила спортивной борьбы; 5) ФССП как методический ориентир; 6) антидопинговые документы; 7) применимые локальные акты.

Если изменение затрагивает безопасность, медицинский допуск, допустимые технические действия или правовой статус программы, соответствующие разделы и приложения актуализируются до дальнейшего применения изменившейся нормы.

7.20. Методические принципы реализации Программы

Методическую основу составляют постепенность, доступность, возрастная адекватность, вариативность, индивидуализация, приоритет техники над силовым форсированием, педагогическая управляемость парной работы и обязательное сохранение безопасности.

В грэпплинге основным методическим направлением является освоение позиции и контроля до усложнения завершающих действий: понимание угрозы, своевременная защита и ранний сигнал сдачи имеют более высокий образовательный приоритет, чем спортивная результативность приема.

7.21. Учебное планирование и учет часов

Учебное планирование ведется в соответствии с разделом III: 46 учебных недель и 138/276/414/552 академических часа по возрастным маршрутам. Один академический час относится к одному ведущему разделу учета; двойной учет одного и того же времени в нескольких разделах не допускается.

Календарно-тематическое планирование может адаптировать последовательность тем в пределах утвержденного объема при сохранении годовой математики, возрастных ограничений и требований безопасности.

7.22. Специальные методические требования безопасности в грэпплинге и грэпплинг-ги

Практический материал реализуется с учетом ступеней допуска А–Д и возрастной матрицы приложения 9. Сигнал сдачи или стоп-команда имеют безусловный приоритет: воздействие прекращается немедленно, независимо от соревновательной логики или учебной задачи.

Не допускаются рывковое завершение болевых действий, сознательное доведение до выраженной боли или нарушения дыхания/кровоснабжения, работа через травматические симптомы, опасное воздействие на шею и позвоночник, а также технические действия вне утвержденного возрастного и педагогического диапазона.

7.23. Контроль и аттестация

Система контроля раздела VI является педагогической. Физические, технические, теоретические и ситуационные задания применяются для фиксации индивидуальной динамики и корректировки обучения, а не для спортивного отбора.

Итоговые формулировки «освоено», «освоено с индивидуальными рекомендациями», «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов» не заменяются спортивным разрядом, местом на соревнованиях или выполнением нормативов ФССП.

7.24. Документирование, формы и персональные данные

Рабочие формы приложений используются в объеме, необходимом для педагогического планирования, контроля и подтверждения реализации Программы. Обработка персональных данных

осуществляется только на законном основании, в соответствии с локальными документами Учреждения и установленными сроками хранения.

В методические и публичные материалы не включаются избыточные медицинские сведения и иная информация ограниченного доступа. Медицинские диагнозы и заключения не подменяются педагогическими записями тренера-преподавателя.

7.25. Комплект методических материалов Программы

К обязательному рабочему комплекту относятся 13 приложений: календарный учебный график; сводный учебный план; пятичастная модель 46-недельного года; план воспитательной и антидопинговой работы; карта входной диагностики; лист оценки технического действия; лист теоретической подготовленности; протокол аттестации; требования безопасности; индивидуальная карта динамики; методическая карта занятия; матрица соответствия; контрольный лист предподписной проверки.

Формы могут дополняться реквизитами Учреждения, но их смысловая логика должна оставаться согласованной с разделами I–VI.

7.26. Контрольная матрица нормативной актуальности и итоговый аудит раздела VII

На дату подготовки финальной подписной редакции v10 (17.09.2026) проведена контрольная проверка ключевых нормативных источников. Матрица ниже фиксирует их роль в Программе и точки последующей перепроверки.

Источник	Статус на 17.09.2026	Роль в ДОРП	Контроль перед утверждением
ФЗ № 273-ФЗ	действующий	правовая основа дополнительного образования	проверить действующую редакцию
ФЗ № 329-ФЗ	действующий	отраслевая рамка ФКиС; разграничение спортивной подготовки	проверить действующую редакцию
Приказ Минпросвещения № 629	действует до 28.02.2029	организация дополнительного образования	проверить изменения
Письмо № АБ-808/06	актуальный методический ориентир 2026	обновление ДОРП ФКиС	сверить наличие новых рекомендаций
СП 2.4.2.4283-26	действует с 01.09.2026 до 01.09.2032	санитарная безопасность	проверить изменения
СанПиН 1.2.3685-21	действует в применимой части до 01.03.2027	гигиенические нормативы	обязательно перепроверить после 01.03.2027
Приказ Минздрава № 484н	действует с 01.09.2026 до 01.09.2032	медицинское обеспечение и допуск	проверить изменения
Приказ Минздрава № 220н	действующий	первая помощь	проверить изменения
Правила спортивной борьбы № 6 (ред. № 671)	действующие общие Правила	терминология и спортивная специфика грэпплинга/ги	проверять актуальную редакцию перед соревнованиями и при актуализации Программы
ФССП № 1091	действующий для спортивной подготовки	только справочно-методический ориентир	не переносить нормативы и этапы в ДОРП
ОАП РУСАДА 2026 + список WADA 2026	действующие в 2026	антидопинговая грамотность	обновлять при выходе новых редакций
Локальные акты ГАУ ДО НСО «СШЕ»	подлежат внутренней сверке	организационная конкретизация	точные реквизиты сверять по подлинникам; служебный чек-лист вести отдельно

Вывод аудита I–VII: правовой статус ДОРП, возрастная модель, часовая математика, образовательная безопасность, содержание грэпплинга/грэпплинг-ги, система контроля и нормативная база согласованы между собой. На 17.09.2026 проведена финальная нормативная проверка. Редакция v10 является финальной подписной редакцией; номера и даты протокола принятия и приказа об утверждении заполняются только при фактическом утверждении. Служебная документальная сверка локальных актов ведется отдельно и в состав утверждаемой Программы не включается.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

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

Приложение 2. Сводный учебный план

Раздел	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
ОФП	54	92	124	142
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
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. Пятичастная модель 46-недельного года

Период	Недели	7–10	11–13	14–15	16–17
I	8	24	48	72	96
II	11	33	66	99	132
III	11	33	66	99	132
IV	10	30	60	90	120
V	6	18	36	54	72

Приложение 4. План воспитательной и антидопинговой работы

Направление	Примеры
Безопасность	стоп-команда, сигнал сдачи, культура партнера
Fair Play	честность, уважение, ответственность
Антидопинг	материалы РУСАДА, осторожность с лекарствами/БАД
ЗОЖ	сон, питание, восстановление, запрет опасной сгонки веса

Приложение 5. Карта входной педагогической диагностики

Ф.И.О. _____ Возраст/группа _____ Дата _____ Тренер-преподаватель _____

Область	Диагностическое задание	Наблюдаемый признак	Стартовая рекомендация
Безопасность	старт/стоп, сигнал сдачи, сообщение о дискомфорте	понимание команды, самостоятельная ранняя остановка	_____
Координация	простая полоса движений	равновесие, направление, темп	_____
Безопасное падение/СФП	группировка, перекат, технический подъем	контроль головы/корпуса, ориентирование	_____
Базовая физическая готовность	короткий комплекс без максимума	техника и переносимость	_____
Позиционная ориентация	простая позиция в стойке/партере	понимание базы, дистанции, безопасного захвата	_____
Взаимодействие	простая партнерская задача	контроль усилия, роли и реакции на стоп/сдачу	_____

Повод: начало обучения / после длительного перерыва / иное _____. Диагностика не является спортивным отбором и не содержит проходного норматива.

Рекомендуемая фиксация: «устойчиво», «достаточно», «формируется», «требует адаптации задания». Итог: рекомендуемая ступень парной работы А–Д _____; ведущая задача первых занятий _____.

Приложение 6. Лист оценки технического действия

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
Исходная позиция	безопасна и готова к действию	единичная коррекция	нестабильна	опасна/не понимает
Баланс/опорная база	устойчиво	единичные отклонения	нестабильно	теряет контроль
Захват/контакт	точно и безопасно	в основном верно	нужны напоминания	опасное воздействие
Позиционный контроль/траектория	технически обосновано и управляемо	в основном верно	часто заменяет техникой силы	не контролирует
Контроль партнера	полный и управляемый	в основном управляемый	нужны напоминания	опасно/не контролирует
Сигнал сдачи/стоп	дает и распознает немедленно	единичная задержка без риска	нужны напоминания	не выполняет
Безопасность завершения	ранняя остановка; без рывка/боли	достаточно безопасно	запаздывает	доводит до опасного воздействия

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
Завершение позиции	безопасное и управляемое	достаточное	нестабильно	теряет контроль

Итоговый педагогический вывод: закрепить / умеренно усложнить / сохранить уровень / упростить и повторить базу. При небезопасном выполнении или несвоевременной реакции на сигнал сдачи упражнение прекращается независимо от суммы иных показателей.

Приложение 7. Лист оценки теоретической подготовленности

Ф.И.О.	Безопасность/сдача	Терминология/позиции	Gi / no-gi, правила/этика	Восстановление/масса тела	Антидопинг	Итог
_____	____	____	____	____	____	____

Формы: 7–10 лет — устно/карточка; 11–13 — мини-тест/ситуация; 14–15 — тест/кейс; 16–17 — анализ кейса и работа с официальным источником.

Качественные уровни: 4 — устойчиво; 3 — достаточно; 2 — формируется; 1 — требует дополнительного освоения. При изменяемых правилах и антидопинговой информации фиксируются официальный источник и дата обращения.

Приложение 8. Протокол промежуточной / итоговой аттестации

Ф.И.О.	Безопасность	Физическая динамика	Техника/позиции	Тактика	Теория/этика	Доказательство/форма	Итог/рекомендация
_____	____	____	____	____	____	_____	_____

Итог определяется совокупностью наблюдений и приложений 5–7, 10. Один физический тест, разряд, соревнование, максимальное сопротивление, свободная схватка, завершенный болевой/удушающий прием или поздняя сдача не определяют итог освоения.

Допустимые итоговые формулировки: «освоено»; «освоено с индивидуальными рекомендациями»; «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов».

Приложение 9. Требования безопасности при практических занятиях

Требования безопасности являются обязательными для всех практических занятий и применяются совместно с индивидуальным педагогическим допуском и разделом V. Перед парной работой педагог определяет исходную позицию, цель, сопротивление, разрешенные/запрещенные действия, время и сигналы остановки. Более старший возраст не отменяет необходимости ранней сдачи, немедленной остановки, контроля шеи/суставов и возможности снизить ступень А–Д.

Блок	**Обязательное требование**
Ковер и зона	Проверить покрытие, отсутствие посторонних предметов, достаточность пространства и видимость пар педагогом
Экипировка	Чистая и исправная форма; без украшений, часов и жестких/острых деталей; ногти безопасной длины
Парная задача	До начала определить стартовую позицию, цель, сопротивление, разрешенные и запрещенные действия, время и сигналы остановки
Сигнал сдачи	Любой однозначный физический или словесный сигнал требует немедленного прекращения воздействия
7–10 лет	Болевые и удушающие действия в завершенной форме не выполняются
11–13 лет	При педагогической необходимости — только техническое ознакомление с ранней остановкой, без рывка и без выраженного воздействия
14–17 лет	Только возрастно допустимый и освоенный набор по педагогическому допуску; поздняя сдача и работа через боль не поощряются
Запрещено	Удары; продолжение после сигнала; рывковые воздействия; неконтролируемое воздействие на шею/позвоночник; выкручивание пальцев и иных мелких суставов; приемы вне задания
Неблагополучие	При боли, онемении, затруднении дыхания, головокружении, дезориентации или ином тревожном признаке — немедленно прекратить работу и действовать по алгоритму первой помощи/медицинского реагирования

После травмы, заболевания или длительного перерыва возвращение к парной работе осуществляется через более простую ступень с повторной проверкой безопасного поведения.

Приложение 10. Индивидуальная карта динамики

Период	Безопасность/сдача	Физическая динамика	Техника/позиции	Тактика	Теория/этика	Ступень А–Д	Следующая задача
Старт	____	____	____	____	____	____	_____
Промежуточно	____	____	____	____	____	____	_____
Итог	____	____	____	____	____	____	_____

Источник педагогического вывода: наблюдение на занятиях, приложения 5–8 и сопоставимые контрольные задания. При изменении варианта задания сравнение интерпретируется с учетом изменившихся условий.

Приложение 11. Методическая карта занятия

Параметр	**Содержание**
Возрастная группа	
Тема	
Ведущая задача	
Планируемый результат	
Оборудование	
Ключевые риски и меры безопасности	
Парная форма: действия / сопротивление / стоп-команда	
Текущий контроль	
Индивидуализация	

Приложение 12. 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
Безопасное падение и базовая акробатика	да	да	связь	да	да	да	да
Возрастная матрица парной работы	принцип	да	связь	да	да	да	да
Возрастные ограничения болевых/удушающих действий	да	да	связь	да	да	да	да
Сигнал сдачи / стоп-команда	да	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
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

Элемент	I	II	III	IV	V	VI	VII/прил.
Возрастные технические контрольные задания	—	связь	связь	—	да	да	прил. 6/8
Ситуационные позиционные 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
Нормативная актуализация на дату утверждения	связь	связь	—	связь	связь	связь	да

Приложение 13. Контрольный лист предподписной проверки

Проверяемый элемент	Статус	Примечание / следующее действие
Разделы I–VII и приложения 1–13 сформированы	Финальная v10	Сквозной аудит I–VII и приложений 1–13 выполнен. Подписные реквизиты оставлены незаполненными до фактического принятия и утверждения.
46 недель; 3/6/9/12 ч; 138/276/414/552 ч	Да	Расхождение 0
Практика 126/252/382/498	Да	Согласована с учебным планом
Профиль: спортивная борьба / грэпплинг / грэпплинг-ги	Да	Посторонняя техника не допускается
ФССП № 1091 используется только как ориентир	Да	Этапы и переводные нормативы в ДОРП не вводятся
Правила спортивной борьбы № 6 (ред. № 671) учтены	Да	Актуальность проверена на 17.09.2026; ДОРП может устанавливать более строгие образовательные ограничения.
Медицина № 484н и СП 2.4.2.4283-26	Да	Действующие нормы с 01.09.2026; переходные документы отражаются только исторически
Локальные акты Учреждения	Сверка по подлинникам	Точные реквизиты действующих локальных актов заполняются только по подлинникам Учреждения. Служебный чек-лист ведется отдельным документом и в утверждаемую Программу не включается.
Статус FINAL SIGNATURE	Да	Финальная подписная редакция v10 подготовлена; номер/дата протокола, номер/дата приказа и фактические календарные реквизиты заполняются при утверждении.
Контроль и аттестация 4/8/10/14	Да	Согласовано с разделами III и VI и пятичастной периодизацией
Раздел VII: нормативная база	Да	Актуализирована на 17.09.2026; 26 подразделов 7.1–7.26.
Переход 01.09.2026: санитария/медицина	Да	№ 484н и СП 2.4.2.4283-26 отражены как действующие; № 1144н и СП 2.4.3648-20 — только исторически
СанПиН 1.2.3685-21	Требует контроля	Срок действия в применимой части до 01.03.2027; перепроверить при последующей актуализации

Приложение 14. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Месяц	Мероприятие	Возрастная группа
Сентябрь	Беседа «Россия — моя Родина» (День знаний)	7–10, 11–13
Октябрь	Просмотр и обсуждение документального фильма о российских борцах	14–15, 16–17
Ноябрь	«День народного единства» — беседа о единстве народа России	Все группы
Декабрь	«День Героев Отечества» — рассказ о спортсменах-героях	Все группы
Январь	«Блокадный Ленинград» — урок мужества	14–15, 16–17
Февраль	«День защитника Отечества» — встреча с ветеранами спорта и силовых структур	Все группы
Март	«Весенняя неделя добра» — участие в социальных акциях	Все группы
Апрель	«День космонавтики» — беседа о спорте и космосе	7–10, 11–13
Май	«День Победы» — участие в памятных мероприятиях, возложение цветов	Все группы
Июнь	«День России» — спортивно-патриотическое мероприятие	Все группы