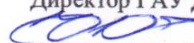




**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

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

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

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

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

Возраст обучающихся: 7–17 лет

г. Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	8
III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	19
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	24
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ	31
VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39
Приложение 1. Календарный учебный график	39
Приложение 2. Сводный тематический план	39
Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель 46-недельного года	39
Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы	40
Приложение 5. Карта входной педагогической диагностики.....	40
Приложение 6. Универсальный лист оценки технического действия	40
Приложение 7. Лист оценки теоретической подготовленности.....	41
Приложение 8. Протокол промежуточной / итоговой аттестации	41
Приложение 9. Требования безопасности при практических занятиях	41
Приложение 10. Индивидуальная карта динамики	42
Приложение 11. Методическая карта занятия.....	42
Приложение 12. Матрица соответствия основных элементов Программы	43
Приложение 13. Контрольный лист предподписной проверки.....	43

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее — Программа) разработана для организации систематической образовательной деятельности с детьми и подростками 7–17 лет в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа относится к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание Программы ориентировано на физическое воспитание и физическое развитие личности, расширение двигательного опыта, освоение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также создание условий для дальнейшего осознанного выбора спортивной траектории.

Смешанное боевое единоборство (ММА) используется в Программе прежде всего как педагогически организованное средство разностороннего физического и личностного развития. Специфические технические элементы осваиваются последовательно, в возрастно адекватной форме, с приоритетом безопасности, двигательной грамотности, самоконтроля и уважительного взаимодействия.

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. Содержание и сроки обучения определяются образовательной организацией в самой Программе.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» используется исключительно как спортивно-методический ориентир в части терминологии, понимания специфики вида спорта и перспективной преемственности. Нормативы спортивной подготовки, требования к объемам соревновательной деятельности, индивидуальному отбору и переводу по этапам спортивной подготовки автоматически в настоящую Программу не переносятся.

Участие обучающегося в спортивных соревнованиях может рассматриваться как дополнительный образовательный опыт при наличии необходимых условий и допуска, однако спортивный результат, место на соревнованиях или выполнение спортивного разряда не являются обязательными критериями освоения настоящей Программы.

1.3. Нормативно-правовые и методические основания

При разработке и реализации Программы учитываются Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», действующий Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарные правила и гигиенические нормативы в применимой части, а также локальные нормативные акты Учреждения.

В методической части учитываются рекомендации Минпросвещения России по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленные письмом от 03.03.2026 № АБ-808/06. Они закрепляют самостоятельный характер дополнительных общеразвивающих программ и необходимость их содержательного разграничения с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

При использовании спортивной терминологии, правил соревнований и иных изменяемых требований применяются актуальные официальные редакции документов. Перед утверждением и последующей актуализацией Программы реквизиты нормативных документов подлежат контрольной проверке ответственным работником Учреждения.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется высоким интересом детей и подростков к современным видам единоборств и одновременно необходимостью создавать безопасную образовательную среду, в которой этот интерес реализуется под педагогическим контролем. Самостоятельное освоение приемов по фрагментарным интернет-материалам не обеспечивает ни правильной техники, ни понимания ограничений и рисков.

ММА объединяет двигательные действия ударных и борцовских единоборств, работу в различных дистанциях и положениях, что создает значительный потенциал для развития координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, пространственной ориентировки и способности быстро перестраивать двигательное действие.

Общеразвивающий формат позволяет не форсировать раннюю соревновательную специализацию, а сформировать двигательную базу, культуру безопасности, устойчивый интерес к занятиям и осознанное отношение к собственному физическому развитию.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в поэтапном переходе от общей двигательной школы к специальным двигательным действиям ММА. Сначала формируются базовые качества и навыки: координация, равновесие, правильное перемещение, группировка, самостраховка, способность воспринимать команду и взаимодействовать с партнером. Затем постепенно расширяется технический и тактический материал.

Обучение строится по принципам «от простого к сложному», «от известного к новому», «от контроля к вариативности», «безопасность раньше интенсивности». На каждом возрастном уровне сложность определяется не только календарным возрастом, но и фактической готовностью обучающегося безопасно выполнять задание.

Практико-ориентированный характер программы сочетается с теоретическими, воспитательными и профилактическими компонентами. Обучающийся должен не только выполнить движение, но и понимать его назначение, правила безопасного применения и границы допустимого поведения.

1.6. Направленность и вид Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная. По своему содержанию она сочетает задачи физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности средствами смешанного боевого единоборства (ММА).

Программа построена как возрастно-дифференцированная образовательная траектория с возрастными группами 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Возрастные группы не являются этапами спортивной подготовки, не тождественны спортивным квалификационным категориям и используются для определения возрастно адекватного содержания, нагрузки и форм педагогического контроля.

1.7. Цель Программы

Цель Программы — создание условий для физического воспитания и разностороннего физического развития детей и подростков средствами смешанного боевого единоборства (ММА), формирования устойчивой потребности в систематической двигательной активности, культуры здорового и безопасного образа жизни, двигательной грамотности, самоконтроля и социально ответственного поведения.

1.8. Задачи Программы

Образовательные задачи: сформировать знания о физической культуре, ММА, правилах безопасности и спортивной этике; обучить базовым и последовательно усложняемым двигательным действиям в стойке, клинче и партере; сформировать навыки самостраховки, контроля дистанции, положения тела и безопасного взаимодействия; познакомить с основами тактики, правил вида спорта, судейской и инструкторской деятельности в возрастно допустимом объеме.

Развивающие задачи: содействовать развитию координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости, ловкости и равновесия; расширять двигательный опыт; развивать способность анализировать движение, корректировать ошибку и выбирать действие в изменяющейся учебной ситуации.

Воспитательные задачи: формировать дисциплину, ответственность, уважение к партнеру и педагогу, самообладание, честность, способность соблюдать правила, конструктивно воспринимать ошибку и результат; воспитывать неприятие агрессивного и опасного применения навыков единоборств вне спортивно-образовательной среды.

Оздоровительные и профилактические задачи: формировать устойчивую привычку к регулярной физической активности, знания о разминке, восстановлении, гигиене и самоконтроле; содействовать профилактике гиподинамии, вредных привычек и рискованного поведения; формировать антидопинговую грамотность.

1.9. Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет. К освоению допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой программы и применимыми требованиями законодательства. Порядок приема, комплектования групп и оформления необходимых документов определяется локальными актами Учреждения.

При организации занятий учитываются возраст, уровень физического развития и двигательного опыта, способность понимать инструкцию, особенности адаптации к нагрузке и взаимодействию в группе. Педагог не подменяет медицинского работника и действует в пределах профессиональной компетенции и имеющейся информации о допуске и ограничениях.

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

Для детей 7–10 лет характерны высокая потребность в движении, эмоциональная вовлеченность в игровые формы, сравнительно ограниченная способность длительно удерживать внимание на однообразном задании и выраженная зависимость качества движения от понятности показа. Поэтому обучение строится через короткие задания, игровые ситуации, наглядность, частую смену двигательной активности и положительную обратную связь.

На этом возрасте приоритет имеют общая двигательная школа, координация, равновесие, безопасное падение, ориентация в пространстве, простейшие положения и перемещения. Специальные элементы ММА вводятся как контролируемые образовательные упражнения. Свободное полноконтактное противоборство не является задачей уровня.

1.11. Особенности обучающихся 11–13 лет

В 11–13 лет возрастает способность понимать причинно-следственные связи и технические объяснения, однако темпы физического и психоэмоционального развития могут значительно различаться. Педагогическое дозирование должно учитывать неоднородность группы и не строиться только по паспортному возрасту.

На данном уровне расширяется двигательный арсенал, формируются простые технические сочетания, основы переходов между стойкой, клинчем и партером, развивается способность работать по условию и контролировать силу и амплитуду действия.

1.12. Особенности обучающихся 14–15 лет

В 14–15 лет повышается способность к осознанному анализу техники, тактической задачи и собственной деятельности. Одновременно подростковый возраст требует особого внимания к эмоциональному самоконтролю, корректности взаимодействия и недопустимости превращения учебного противоборства в способ самоутверждения.

Содержание может включать более сложные связки и переходы, ситуационные задания, развитие специальной работоспособности и самостоятельный анализ ошибок. Контакт и сопротивление увеличиваются только при устойчивом соблюдении правил безопасности.

1.13. Особенности обучающихся 16–17 лет

В 16–17 лет возможно расширение самостоятельности и ответственности обучающегося. В содержание включаются вариативные двигательные задачи, элементы индивидуализации технического арсенала, анализ учебных эпизодов, основы инструкторской и судейской грамотности.

Продвинутый уровень не является этапом совершенствования спортивного мастерства. Его задача — углубленное образовательное освоение двигательных, тактических и организационных компетенций в рамках общеразвивающей программы.

1.14. Объем, срок и режим реализации Программы

Учебный год на каждой возрастной группе составляет 46 учебных недель. Объем определяется в академических часах. Один академический час равен 45 минутам организованной образовательной деятельности; между последовательными академическими часами предусматривается 15-минутный перерыв, не включаемый в учебный объем.

Установленная модель является обязательной расчетной основой всей Программы. Учебные планы, календарный график, тематическое распределение и приложения должны давать точное совпадение с годовым объемом соответствующей возрастной группы.

Возрастная группа	Учебных недель	Академических часов в неделю	Академических часов в 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

Контрольная математика: $46 \times 3 = 138$; $46 \times 6 = 276$; $46 \times 9 = 414$; $46 \times 12 = 552$. Расхождение по каждому возрастному уровню — 0 часов.

Срок освоения Программы в пределах одного учебного цикла составляет один учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Для каждого обучающегося применяется возрастной маршрут, соответствующий его возрасту на начало соответствующего учебного периода, с установленным для него недельным и годовым объемом.

Обучающийся может продолжать обучение по Программе в последующие учебные годы в пределах возраста 7–17 лет. Если он остается внутри той же возрастной группы, педагогическое содержание следующего годового цикла не дублируется механически: сохраняются утвержденные часы и обязательные содержательные блоки, а сложность, вариативность и индивидуальные задачи определяются по результатам диагностики и фактической готовности. При переходе в следующую возрастную группу применяется соответствующий возрастной маршрут. Такая последовательность не является переводом между этапами спортивной подготовки.

1.15. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма — групповое учебное занятие. Дополнительно могут применяться теоретические занятия, практикумы, игровые и ситуационные задания, круговые комплексы, работа на снарядах, условно-парная работа, контрольные занятия, открытые занятия, воспитательные мероприятия, учебные физкультурные и спортивные мероприятия.

На старших возрастных группах допускаются элементы самостоятельной работы, анализа видеоматериалов, инструкторской и судейской практики под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

1.16. Основные принципы реализации

Принцип доступности предполагает соответствие сложности задания возрасту и фактической готовности обучающегося. Принцип систематичности требует последовательного повторения и закрепления. Принцип индивидуализации предполагает возможность варьировать объем, темп, амплитуду, сопротивление и координационную сложность.

Принцип сознательности означает понимание обучающимся цели упражнения и критериев правильного выполнения. Принцип оздоровительной направленности требует исключать неоправданный риск и форсирование нагрузки. Принцип воспитательной целостности связывает техническое обучение с уважением, ответственностью и безопасностью.

1.17. Отличительные особенности Программы

Первая отличительная особенность — интеграция ударной, борцовской и партерной двигательной школы без раннего требования соревновательной специализации. Вторая — четкая возрастная прогрессия содержания при неизменной общеразвивающей правовой природе программы. Третья — оценка не только результата упражнения, но и качества, безопасности, осознанности и индивидуальной динамики.

Четвертая особенность — специально выстроенная граница между общеразвивающей деятельностью и спортивной подготовкой: ФССП не используется как источник обязательных переводных нормативов. Пятая — включение воспитательной, антидопинговой и информационной грамотности непосредственно в образовательную логику.

1.18. Требования безопасности как сквозной принцип

Безопасность является обязательным условием освоения любого технического материала. Усложнение парной работы допускается после освоения самостраховки, стоп-команды, базового контроля дистанции, силы и амплитуды, а также способности обучающегося сохранять эмоциональный контроль.

При боли, травме, головокружении, дезориентации, выраженном ухудшении самочувствия или утрате контроля упражнение прекращается. Неисправный инвентарь не используется. Опасные действия, не предусмотренные заданием, запрещаются. Педагог не стимулирует максимальный контакт как показатель качества обучения.

1.19. Планируемая образовательная траектория

Возрастные группы образуют последовательную, но гибкую траекторию: 7–10 лет — формирование двигательной базы; 11–13 лет — расширение базовых специальных навыков; 14–15 лет — углубление интеграции техники и тактики; 16–17 лет — вариативность, самостоятельность и организационная грамотность.

Освоение программы может создавать предпосылки для дальнейшего перехода обучающегося к спортивной подготовке, если он сам заинтересован, соответствует установленным требованиям и проходит предусмотренные для спортивной подготовки процедуры. Такой переход является возможностью, а не обязательным итогом настоящей Программы.

1.20. Ожидаемый социально-педагогический эффект

Реализация Программы должна способствовать увеличению двигательной активности обучающихся, развитию физических качеств, формированию безопасного поведения, дисциплины, уважительного взаимодействия и устойчивой мотивации к физической культуре. Для семьи программа создает понятную и контролируруемую среду освоения современного единоборства; для Учреждения — системную общеразвивающую траекторию, юридически и методически отделенную от программ спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Назначение и общие основы организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса обеспечивает последовательное освоение дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» с учетом возраста, индивидуальных особенностей, уровня двигательного опыта и требований безопасности. Содержание и сроки обучения определяются настоящей Программой, разработанной и утверждаемой Учреждением. Образовательный процесс не воспроизводит этапную модель спортивной подготовки и не предполагает обязательного достижения спортивного разряда как условия успешного освоения.

Основными организационными принципами являются доступность, возрастная адекватность, систематичность, постепенность усложнения, вариативность, приоритет сохранения здоровья, педагогическая управляемость контактного взаимодействия и связь теоретической, физической, технической, тактической и воспитательной составляющих.

2.2. Возрастные группы и объем образовательной нагрузки

Программа реализуется в четырех возрастных группах. Для всей Программы закрепляется единая продолжительность учебного года — 46 учебных недель. Объем определяется в академических часах.

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. часов в неделю	Акад. часов в год	Ведущая организационно-методическая задача
7–10 лет	46	3	138	адаптация к систематическим занятиям, двигательная школа, безопасность, координация и игровые формы
11–13 лет	46	6	276	расширение физической и технической базы, формирование устойчивых навыков самоконтроля и взаимодействия
14–15 лет	46	9	414	углубление технической и тактической грамотности, развитие специальной работоспособности и вариативности
16–17 лет	46	12	552	индивидуализация двигательного арсенала, комплексные учебные задачи, самостоятельность и инструкторско-судейские основы

Контрольная математическая модель является неизменной для последующих разделов и приложений: $46 \times 3 = 138$; $46 \times 6 = 276$; $46 \times 9 = 414$; $46 \times 12 = 552$ академических часа.

2.3. Продолжительность академического часа и организация перерывов

Один академический час в рамках Программы составляет 45 минут учебной деятельности. Между последовательными академическими часами предусматривается перерыв продолжительностью 15 минут. Перерыв не включается в объем учебных часов.

Конкретное расписание занятий утверждается Учреждением с учетом возраста обучающихся, режима работы организации, санитарно-гигиенических требований, доступности спортивных объектов и педагогической целесообразности. При составлении расписания не допускается механическое объединение недельного объема в чрезмерно продолжительные непрерывные занятия.

2.4. Формы организации занятий

Форма обучения по Программе — очная. Электронные образовательные материалы, видеоматериалы и официальные информационные ресурсы могут использоваться как вспомогательные средства при теоретической работе и самостоятельном анализе старших обучающихся, но не заменяют очное проведение практических контактных занятий под непосредственным педагогическим контролем.

Форма	Назначение
Групповое практическое занятие	основная форма освоения физической, технической и тактической части
Теоретическое занятие / теоретический блок	правила безопасности, основы физической культуры, терминология, правила вида спорта, антидопинговая грамотность
Учебная игра и двигательное задание	развитие координации, реакции, коммуникации и тактического мышления
Снарядная работа	формирование точности, ритма, координации и контроля технического действия
Условно-парная работа	освоение дистанции, позиции, защиты, переходов и выбора действия при строго заданных ограничениях
Контрольное занятие	оценка динамики, качества освоения и определение последующих образовательных задач
Воспитательное мероприятие	формирование спортивной этики, культуры здоровья, ответственности и безопасного поведения
Инструкторско-судейская мини-практика	для старших обучающихся — освоение безопасных организационных и судейских действий под контролем педагога

2.5. Комплектование групп и зачисление

Комплектование осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, уставом и локальными нормативными актами Учреждения. Программа общеразвивающая: индивидуальный спортивный отбор, нормативы этапов спортивной подготовки и наличие спортивного разряда не устанавливаются как общие условия приема.

При формировании групп учитываются возраст, фактический двигательный опыт, способность обучающегося выполнять инструкции по безопасности, организационные возможности Учреждения и иные обстоятельства, которые законно учитываются при реализации дополнительной общеобразовательной программы. Зачисление для занятий в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта в порядке, установленном применимыми требованиями.

Наличие и действительность медицинского заключения (допуска), когда оно требуется применимым законодательством и локальными актами Учреждения, проверяются в установленном порядке. Тренер-преподаватель не устанавливает медицинский диагноз, не отменяет медицинские ограничения и не принимает решения, отнесенные законодательством к компетенции медицинского работника.

2.6. Входная педагогическая диагностика

После зачисления проводится входная педагогическая диагностика. Она не является спортивным отбором и используется для определения исходной сложности заданий. Педагог оценивает понимание инструкций, базовую координацию, общую двигательную подготовленность, опыт занятий единоборствами, способность безопасно работать индивидуально и в группе.

Результаты диагностики фиксируются в рабочей документации и используются для адаптации упражнений, выбора темпа освоения и определения индивидуальных педагогических акцентов.

2.7. Организация процесса в группе 7–10 лет

В возрасте 7–10 лет ведущими являются игровые и образно-двигательные методы, короткие понятные задания, частая смена характера деятельности и постоянное закрепление правил безопасности. Основным объемом специального материала осваивается через имитацию, упражнения на снарядах, координационные задания, безопасную самостраховку, перемещения, игровые захваты и строго контролируемое взаимодействие.

Педагогическая задача данного возраста — не ускоренное освоение соревновательного арсенала, а создание качественной двигательной базы, положительной мотивации и привычки к дисциплинированному безопасному поведению.

2.8. Организация процесса в группе 11–13 лет

В группе 11–13 лет увеличивается объем осознанного технического обучения. Вводятся простые связки, основы взаимодействия стойка–клинч–партер, более структурированная СФП и ситуационные задания с ограниченным выбором. Контактность и сопротивление остаются педагогически дозированными.

Особое внимание уделяется контролю эмоций, уважению к партнеру, соблюдению дистанции, точности выполнения и способности немедленно прекратить действие по команде.

2.9. Организация процесса в группе 14–15 лет

Для обучающихся 14–15 лет характерно углубление технической и тактической грамотности. Задания могут включать более сложные цепочки, переходы между дистанциями, позиционные задачи, развитие специальной работоспособности и анализ учебных эпизодов.

Усложнение допускается только при сохранении технического контроля. Утомление не должно превращать учебное задание в неконтролируемое силовое противостояние.

2.10. Организация процесса в группе 16–17 лет

В возрасте 16–17 лет усиливаются самостоятельность, вариативность и рефлексия. Обучающиеся могут участвовать в планировании отдельных безопасных частей разминки, анализировать собственные технические решения, знакомиться с судейской терминологией и выполнять простые организационные функции под контролем тренера-преподавателя.

Продвинутый характер содержания не означает перехода Программы в этап совершенствования спортивного мастерства. Образовательная цель сохраняется: расширение физической, технической, тактической и личностной компетентности средствами ММА.

2.11. Педагогическая периодизация 46-недельного учебного года

Период	Основная функция	Содержание
Вводно-адаптационный	включение в учебный цикл	диагностика, безопасность, повторение/освоение базовых движений, постепенное повышение общей нагрузки
Базово-развивающий	формирование и расширение основы	ОФП, СФП, техническая школа стойки, борьбы и партера, координация
Интеграционно-развивающий	связь освоенных элементов	переходы между дистанциями, условно-парные задания, тактика, вариативность
Контрольно-закрепляющий	оценка и систематизация	повторение, комплексные задания, промежуточный/итоговый контроль, индивидуальные рекомендации

Периодизация носит педагогический характер и не является переносом периодов спортивной подготовки. Конкретное календарное распределение тем и часов уточняется ежегодным календарно-тематическим планированием при сохранении общего годового объема.

2.12. Дозирование физической нагрузки

Нагрузка определяется совокупностью объема, интенсивности, координационной сложности, характера сопротивления, продолжительности отдельных заданий и интервалов восстановления. Педагог регулирует нагрузку по возрасту, подготовленности, качеству выполнения и текущему состоянию обучающихся.

При признаках выраженного утомления, нарушении координации, ухудшении техники или неспособности выполнять требования безопасности интенсивность снижается, задание упрощается либо прекращается. Количество повторений не имеет приоритета перед безопасностью и качеством.

2.13. Система допуска к усложнению контактного взаимодействия

Переход к более сложной парной работе определяется не календарным возрастом сам по себе, а педагогической готовностью. Перед усложнением обучающийся должен демонстрировать устойчивое выполнение стоп-команды, способность контролировать силу и амплитуду, базовую самостраховку, понимание задания, отсутствие намеренной агрессии и достаточную техническую управляемость.

Ступень	Характер взаимодействия	Условие перехода
1	индивидуальная имитация, координационные задания	понимание техники и правил безопасности
2	снаряды, лапы, манекены, игровые задания	контроль движения и дистанции
3	партнер без сопротивления / заранее заданное действие	точность, остановка по команде, безопасное завершение
4	ограниченное сопротивление и выбор из 1–2 решений	стабильность техники и эмоциональный контроль
5	вариативное учебное взаимодействие в разрешенном объеме	устойчивая безопасность и педагогическая готовность

2.14. Подбор партнеров и организация парной работы

При подборе партнеров учитываются возраст, антропометрические различия, двигательный опыт, способность контролировать действие, эмоциональная устойчивость и конкретная задача занятия. Формальное совпадение возраста не является достаточным основанием для пары.

Перед началом упражнения педагог определяет исходное положение, разрешенные действия, интенсивность, критерий завершения и стоп-команду. Самовольное расширение задания обучающимися не допускается.

2.15. Организация соревновательной деятельности

Соревнования могут использоваться как дополнительный образовательный опыт, но не являются обязательным условием освоения Программы и не определяют автоматически перевод в следующую возрастную группу. Допуск, возрастные ограничения, экипировка, весовые категории и разрешенные действия определяются действующими правилами вида спорта, положением (регламентом) конкретного соревнования и иными применимыми требованиями.

Подготовка к соревнованиям в рамках общеразвивающей программы не должна подменять основную образовательную цель, приводить к форсированию контактности либо превращать сгонку массы тела в педагогическую задачу.

Участие в официальных соревнованиях допускается только при наличии в действующей редакции правил вида спорта и положении (регламенте) конкретного соревнования соответствующей возрастной и половой категории. Для обучающихся младше 12 лет официальная соревновательная деятельность по ММА в рамках Программы не планируется, если действующие правила не предусматривают соответствующую категорию. Отсутствие доступной официальной соревновательной категории не ограничивает право обучающегося осваивать образовательное содержание Программы.

2.16. Текущий педагогический контроль в образовательном процессе

Текущий контроль осуществляется систематически и встроен в занятие. Оцениваются качество выполнения, соблюдение безопасности, понимание задания, способность работать в паре, физическая динамика и степень самостоятельности. Контроль служит прежде всего для коррекции обучения.

Количественные показатели применяются только при наличии одинаковой процедуры тестирования и возрастной адекватности. Нормативы ФССП не переносятся автоматически в систему аттестации настоящей Программы.

2.17. Переход между возрастными группами и индивидуальная образовательная траектория

Основным ориентиром перехода является достижение соответствующего возраста и освоение базовых требований безопасности и содержания предыдущей группы. Переход не оформляется как перевод между этапами спортивной подготовки.

Если обучающийся временно испытывает трудности в отдельных компонентах, педагог вправе адаптировать сложность заданий и сформировать индивидуальные рекомендации без искусственного ограничения доступа ко всему содержанию возрастной группы. При выраженной опережающей готовности допускается вариативность упражнений внутри утвержденного содержания без нарушения требований безопасности.

2.18. Пропуски занятий и восстановление образовательной последовательности

После продолжительного перерыва педагог оценивает фактическую готовность обучающегося к текущему материалу. При необходимости временно возвращаются подводящие упражнения, базовые элементы безопасности и более низкая интенсивность. Пропущенный объем не компенсируется механическим увеличением нагрузки в одном занятии.

2.19. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Учреждение информирует родителей (законных представителей) о целях и общеразвивающем статусе Программы, режиме занятий, требованиях к экипировке и безопасности, характере контактного взаимодействия, формах контроля и образовательной динамике. Вопросы медицинских ограничений и назначений находятся вне педагогической компетенции и решаются в установленном порядке с участием медицинских работников.

2.20. Организация занятий для обучающихся с особыми образовательными потребностями

При наличии законных оснований и организационной возможности содержание, методы и условия реализации адаптируются с учетом индивидуальных образовательных потребностей, психофизических особенностей и необходимых специальных условий. Адаптация не должна снижать обязательный уровень безопасности самого обучающегося и партнеров.

2.21. Условия реализации Программы

Реализация Программы осуществляется при наличии организационных, кадровых, материально-технических и санитарно-гигиенических условий, обеспечивающих безопасность и достижение планируемых результатов. Тренер-преподаватель должен обладать квалификацией, соответствующей установленным требованиям к занимаемой должности, знать локальные требования по охране труда и безопасности и владеть навыками оказания первой помощи в объеме, предусмотренном законодательством и локальными актами.

Условие	Минимальное требование
Спортивное пространство	ровное исправное покрытие; достаточная площадь; отсутствие посторонних предметов и опасных зон; разделение рабочих пар
Оборудование	исправные лапы, мешки, манекены, мячи и иной инвентарь; надежное крепление снарядов
Защитная экипировка	исправная, соответствующая конкретному заданию и размерам обучающегося; применяется по решению педагога и требованиям упражнения
Первая помощь и связь	доступность аптечки, средств связи и локального алгоритма действий при травме или резком ухудшении самочувствия
Документы	журнал занятий, сведения о допуске в применимых случаях, локальные инструкции по безопасности, формы педагогического контроля
Санитарные условия	соблюдение действующих санитарных правил, гигиенических нормативов, режима уборки, проветривания и использования помещений

2.22. Документационное сопровождение

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

Все рабочие документы должны использовать единую возрастную-часовую модель: 7–10 лет — 138 часов; 11–13 лет — 276 часов; 14–15 лет — 414 часов; 16–17 лет — 552 часа при 46 учебных неделях.

2.23. Связь раздела II с последующими разделами Программы

Организационная модель настоящего раздела является основанием для учебного планирования, содержания теоретической и практической подготовки, системы контроля и приложений. Часовая нагрузка, возрастная логика, требования безопасности и правила усложнения контактного взаимодействия должны воспроизводиться в последующих разделах без противоречий и дублирования.

III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Назначение учебного планирования

Учебное планирование переводит цели, задачи и организационные условия Программы в конкретный годовой объем образовательной деятельности. Оно обеспечивает единство возрастной модели, содержания занятий, планируемых результатов и педагогического контроля. Учебный план является внутренней конструкцией дополнительной общеразвивающей программы и не воспроизводит нормативы объемов этапов спортивной подготовки.

При распределении часов соблюдаются четыре неизменных параметра: 46 учебных недель; 3/6/9/12 академических часов в неделю соответственно возрастным группам 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет; годовые объемы 138/276/414/552 академических часа; продолжительность одного академического часа 45 минут при 15-минутном перерыве между последовательными академическими часами, не входящем в учебный объем.

3.2. Контрольная возрастно-часовая модель

Возраст	Неделя	Акад. ч/нед.	Акад. ч/год	Контроль расчета
7–10 лет	46	3	138	$46 \times 3 = 138$
11–13 лет	46	6	276	$46 \times 6 = 276$
14–15 лет	46	9	414	$46 \times 9 = 414$
16–17 лет	46	12	552	$46 \times 12 = 552$

Указанные годовые объемы являются контрольными итогами для всех таблиц, календарно-тематического планирования и приложений. Перераспределение часов внутри учебного года допускается только при сохранении общего утвержденного объема соответствующей возрастной группы и логики Программы.

3.3. Структура учебного плана

Для обеспечения целостности образовательного процесса выделяются следующие взаимосвязанные компоненты: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); техническая подготовка; тактическая и интеграционная подготовка; снарядная и условно-парная работа; воспитательная и антидопинговая работа; контроль и аттестация; инструкторско-судейская практика.

Выделение компонентов необходимо для планирования и учета. На конкретном занятии они могут методически сочетаться, однако один и тот же академический час при годовом учете относится к одному ведущему разделу, что исключает двойной подсчет.

3.4. Сводный учебный план

Раздел подготовки	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54

Раздел подготовки	7–10	11–13	14–15	16–17
Снарядная 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

3.5. Математическая проверка учебного плана

7–10 лет: $6 + 54 + 20 + 40 + 8 + 4 + 2 + 4 + 0 = 138$ академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

11–13 лет: $10 + 92 + 48 + 86 + 18 + 8 + 4 + 8 + 2 = 276$ академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

14–15 лет: $14 + 124 + 78 + 128 + 34 + 18 + 6 + 10 + 2 = 414$ академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

16–17 лет: $18 + 142 + 110 + 164 + 54 + 28 + 8 + 14 + 14 = 552$ академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

3.6. Методическая логика изменения структуры нагрузки по возрастам

В группе 7–10 лет основой являются ОФП, координационная двигательная школа и техническое ознакомление. Это снижает риск ранней узкой специализации и создает фундамент для последующего освоения сложнокоординационных действий ММА.

В 11–13 лет увеличиваются СФП, техническая подготовка и первые системные тактические задачи. В 14–15 лет возрастает доля интеграционных заданий, переходов между стойкой, клинчем и партером, специальной работоспособности и анализа учебной ситуации. В 16–17 лет усиливаются вариативность, индивидуализация, тактическая грамотность и инструкторско-судейский компонент, при этом ОФП сохраняется как обязательная основа.

3.7. Теоретическая подготовка

Теоретический объем составляет 6/10/14/18 часов. В него включаются безопасность, основы физической культуры, история и терминология ММА, правила вида спорта в возрастно адекватном объеме, гигиена и восстановление, основы самоконтроля, спортивная этика и антидопинговая грамотность. Теория может проводиться отдельным занятием либо как самостоятельный тематический блок, если это корректно отражено в учете.

3.8. Общая физическая подготовка

ОФП составляет 54/92/124/142 часа и формирует фундамент двигательной подготовленности. Содержание включает координацию, быстроту, силу, общую выносливость, гибкость и мобильность, равновесие, гимнастическую и игровую подготовку. Приоритетом является качество движения и возрастная адекватность, а не максимальные силовые или скоростные показатели.

3.9. Специальная физическая подготовка

СФП составляет 20/48/78/110 часов. Она развивает способность выполнять специфические для ММА двигательные действия: сохранять стойку и позицию, менять уровень, перемещаться в разных направлениях, координировать ударные и борцовские движения, контролировать корпус, повторно выполнять технические действия без существенной потери качества.

3.10. Техническая подготовка

Техническая подготовка составляет 40/86/128/164 часа и охватывает безопасные элементы ударной школы, борьбы в стойке, самостраховки, партерной двигательной школы, защитных действий и переходов. Объем возрастает по мере взросления и накопления двигательной базы. Критерий прогрессии — не сила контакта, а устойчивость структуры движения, баланс, дистанция, контроль и безопасное завершение.

3.11. Тактическая и интеграционная подготовка

На тактическую и интеграционную подготовку отводится 8/18/34/54 часа. Она связывает отдельные технические действия в осмысленные учебные решения: управление дистанцией, выбор момента, защитно-ответные действия, смена уровня, переход стойка–клинч–партер, выход из невыгодного положения и анализ эпизода.

На младшем возрасте тактическая задача выражается в игровом выборе и реакции на сигнал. На старших возрастах используются ситуационные задания с ограниченным, а затем вариативным выбором.

3.12. Снарядная и условно-парная работа

Объем 4/8/18/28 часов выделяется для целенаправленной работы на лапах, мешках, макиварах, манекенах и в парах с заранее определенными ограничениями. Этот раздел не является синонимом свободного спарринга. Его назначение — точность, ритм, дистанция, контроль усилия, позиционное взаимодействие и безопасное применение ранее освоенных элементов.

3.13. Воспитательная и антидопинговая работа

На специально учитываемые тематические мероприятия отводится 2/4/6/8 часов. При этом воспитательная составляющая реализуется также интегрированно во всех занятиях. Темы включают спортивную этику, уважение к партнеру, профилактику агрессии и буллинга, здоровый образ жизни, ответственность за собственное поведение и возрастно адекватную антидопинговую грамотность.

Для исключения двойного учета антидопинговые знания, изучаемые в составе теоретической подготовки 6/10/14/18 часов, учитываются как теория. Отдельные воспитательные и профилактические мероприятия учитываются в объеме 2/4/6/8 часов только тогда, когда они проводятся как самостоятельная образовательная единица. Один фактически проведенный академический час не может одновременно засчитываться в оба раздела.

3.14. Контроль и аттестация

Контрольный объем составляет 4/8/10/14 часов. Он включает входную диагностику в необходимом объеме, текущие контрольные задания, промежуточную и итоговую оценку. Нормативы ФССП не переносятся автоматически в общеразвивающую программу. Используются

педагогически обоснованные критерии, одинаковые процедуры тестирования и оценка индивидуальной динамики.

3.15. Инструкторско-судейская практика

На возрастных группах 11–13 и 14–15 лет предусматривается по 2 часа ознакомительного характера; в 16–17 лет — 14 часов. Содержание включает команды и жесты, организацию безопасного упражнения, помощь в подготовке инвентаря, проведение части разминки и анализ простого учебного эпизода под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

Инструкторско-судейская практика не означает самостоятельного допуска несовершеннолетнего к педагогической или судейской деятельности и используется исключительно как образовательный и профориентационный компонент.

3.16. Возрастная матрица содержания

Компонент	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
ОФП	ведущая двигательная база	системное развитие	поддержание + развитие	индивидуализация и поддержание
СФП	простые специальные движения	базовые специальные комплексы	специальная работоспособность	вариативная специальная работоспособность
Ударная школа	имитация/снаряды, контроль	базовые серии и защиты	связки и ответные действия	вариативность и индивидуальные решения
Борьба в стойке	игры на равновесие и безопасные захваты	базовые входы и контроль	переводы и защита	вариативные решения
Партер	ориентация, перемещения, вставание	позиционная база	переходы и выходы	тактические цепочки
Интеграция	ознакомление	простые переходы	системные переходы	вариативные переходы
Тактика	реакция и выбор направления	выбор из 1–2 решений	ситуационные задачи	анализ и индивидуализация

3.17. Примерная педагогическая периодизация годового объема

46-недельный цикл рекомендуется строить как последовательность четырех педагогических периодов. Их конкретная продолжительность определяется календарно-тематическим планом; периоды не являются этапами спортивной подготовки.

Период	Ориентировочная доля годового объема	Ведущий смысл
Вводно-адаптационный	15–20 %	диагностика, безопасность, ОФП, восстановление/освоение базовых движений
Базово-развивающий	30–35 %	расширение ОФП/СФП и технической базы
Интеграционно-развивающий	30–35 %	связки, переходы, тактика, условное сопротивление
Контрольно-закрепляющий	15–20 %	систематизация, комплексные задания, контроль и рекомендации

3.18. Правила календарно-тематического распределения

Календарно-тематическое планирование разрабатывается на учебный год для конкретной группы на основе сводного учебного плана. Сумма часов по каждому виду подготовки за год должна совпадать с утвержденной таблицей 3.4. Допускается изменение последовательности тем в

зависимости от состава группы, календаря Учреждения и педагогической ситуации, если сохраняются общий объем, безопасность и планируемые результаты.

Если занятие сочетает несколько средств подготовки, в учете определяется ведущая образовательная задача академического часа. Это исключает ситуацию, когда один фактически проведенный час одновременно засчитывается, например, и в ОФП, и в техническую подготовку.

3.19. Планирование учебной нагрузки внутри недели

Недельный объем 3/6/9/12 академических часов распределяется расписанием Учреждения. При планировании учитываются возраст, восстановление, чередование нагрузок и организационные условия. Чем выше недельный объем, тем важнее чередовать физически и координационно напряженные блоки с техническими, теоретическими, восстановительными и контрольными задачами.

Перерыв 15 минут между последовательными академическими часами не учитывается как учебное время и не увеличивает показатели 3/6/9/12 часов в неделю.

3.20. Планирование при пропусках и изменениях календаря

Пропущенные обучающимся занятия не компенсируются резким увеличением индивидуальной нагрузки. Педагог восстанавливает логическую последовательность через подводящие задания и повторение ключевых элементов. При изменении календаря по организационным причинам Учреждение обеспечивает реализацию утвержденного содержания в порядке, допускаемом законодательством и локальными актами, без фиктивного учета непроведенных часов.

3.21. Соотношение учебного плана и соревнований

Соревновательная деятельность не выделяется как обязательный самостоятельный объем, который должен быть освоен каждым обучающимся. При участии в официальном или учебном мероприятии его образовательное содержание соотносится с соответствующим разделом Программы и отражается в документации в установленном Учреждением порядке. Количество соревнований не используется как универсальный критерий освоения ДОРП.

3.22. Недопустимость механического переноса спортивно-подготовительных нормативов

ФССП по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» может использоваться для профессиональной ориентации педагога и понимания дальнейшей спортивной траектории, однако его нормативные объемы, требования к этапам НП/УТ/ССМ/ВСМ, соревновательная нагрузка, переводные нормативы и критерии спортивного отбора не становятся обязательными элементами настоящего учебного плана без самостоятельного правового и методического основания.

3.23. Внутренняя согласованность раздела

Учебный план связан с разделом I через цели, задачи и возрастную модель; с разделом II — через режим, 46-недельную организацию и правила безопасности; с разделом IV — через содержание теоретической подготовки; с разделом V — через практические модули; с разделом VI — через планируемые результаты и контроль. Приложения должны воспроизводить те же итоговые годовые объемы без расхождений.

3.24. Контрольная матрица раздела III

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
46 учебных недель	да	да	да	да
Недельный объем	3	6	9	12
Годовой объем	138	276	414	552
Сумма разделов учебного плана	138	276	414	552
Расхождение	0	0	0	0
Академический час	45 мин	45 мин	45 мин	45 мин
Перерыв между последовательными акад. часами	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Назначение теоретической, воспитательной и профилактической подготовки

Раздел обеспечивает осознанность практических занятий и формирует знания, ценности и модели поведения, необходимые для безопасного участия в физкультурно-спортивной деятельности. Теоретическая подготовка в настоящей дополнительной общеразвивающей программе не сводится к изучению соревновательных правил: она включает основы физической культуры, безопасности, здорового образа жизни, спортивной этики, самоконтроля и антидопинговой грамотности.

Содержание строится по принципу возрастного усложнения: от коротких правил, наглядных примеров и игровых ситуаций в 7–10 лет к самостоятельному объяснению, анализу кейсов и осмысленному применению знаний в 16–17 лет.

4.2. Объем теоретической подготовки

Возраст	Часов/год	Доля от общего объема	Ведущий формат
7–10 лет	6	4,35 %	короткие беседы, наглядные правила, игровые ситуации
11–13 лет	10	3,62 %	беседа, карточки, мини-тест, разбор простых эпизодов
14–15 лет	14	3,38 %	обсуждение, кейсы, анализ учебных ситуаций
16–17 лет	18	3,26 %	проблемные вопросы, самостоятельное объяснение, анализ и мини-практика

Указанные 6/10/14/18 часов соответствуют сводному учебному плану раздела III. Воспитательные воздействия, требования безопасности и элементы рефлексии дополнительно интегрируются в практические занятия и не требуют двойного учета одного академического часа.

4.3. Тематическая структура теоретического блока

Тематический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Безопасность, правила поведения, профилактика травматизма	1,5	2	2,5	3
История, ценности, терминология и культура ММА	0,5	1	1,5	2
Основы физической культуры и развития физических качеств	1	1,5	2	2,5
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1	1,5	2	2,5
Правила вида спорта и культура соревнований	0,5	1,5	2	2,5
Спортивная этика, психология взаимодействия, профилактика агрессии	1	1,5	2	2,5
Антидопинговая грамотность и ценности чистого спорта	0,5	1	2	3

Тематический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
ИТОГО	6	10	14	18

4.4. Безопасность и правила поведения

Обучающийся должен понимать назначение разминки, требования к спортивной форме и экипировке, необходимость соблюдения дистанции, запрет на самовольное выполнение технических действий, значение стоп-команды и порядок сообщения педагогу о боли, травме, головокружении, дезориентации или ухудшении самочувствия.

На младшем возрасте правила формулируются как конкретные действия: слушать команду, не начинать без сигнала, остановиться немедленно, не использовать приемы вне задания. На старших возрастах обучающиеся анализируют причины риска: несоответствие партнера, чрезмерная интенсивность, усталость, нарушение техники, неисправность экипировки и эмоциональная потеря контроля.

4.5. Профилактика травматизма

Профилактика травматизма рассматривается как система поведения, а не как отдельный инструктаж. Обучающиеся знакомятся с ролью постепенного повышения нагрузки, качественной разминки, освоения самостраховки, технического контроля, исправного инвентаря, подбора партнеров и восстановления.

Педагогическая теория не подменяет медицинскую диагностику. Обучающийся не должен самостоятельно определять диагноз или продолжать упражнение вопреки боли. При признаках травмы практическая работа прекращается, а дальнейшие действия осуществляются в соответствии с установленными в Учреждении процедурами.

4.6. История и современная культура смешанного боевого единоборства (ММА)

Тема дает представление о ММА как современном виде спорта, объединяющем двигательные элементы различных единоборств в рамках единых правил. Изучение истории используется для формирования спортивной культуры и понимания того, что современное ММА является регламентированной спортивной деятельностью, а не моделью неконтролируемой драки.

Обучающиеся знакомятся с развитием вида спорта в России, ролью спортивных организаций, тренера-преподавателя, судей и организаторов, а также с принципами уважения к сопернику и соблюдения правил.

4.7. Терминология ММА

Группа понятий	Примерное содержание
Дистанции	дальняя/средняя дистанция, клинч, партер как педагогически используемые понятия
Положения	стойка, опора, верхнее/нижнее положение, контроль позиции
Действия	перемещение, защита, вход, выход, перевод, удержание, переход, техническое вставание
Организация	раунд, команда остановки, судья, тренер-преподаватель, экипировка
Физическая подготовка	разминка, нагрузка, интенсивность, восстановление, координация, выносливость, сила, быстрота, гибкость

Терминология вводится только в объеме, необходимом для понимания учебного задания и безопасного общения. При изменении официальной терминологии правил вида спорта используется актуальная редакция официального документа.

4.8. Основы физической культуры

Обучающиеся получают представление о физической культуре как части общей культуры человека, о роли регулярной двигательной активности, тренировочной систематичности и разумного сочетания нагрузки и восстановления. Формируется понимание, что физическая подготовленность развивается постепенно и требует регулярности, а не разовых максимальных усилий.

4.9. Основные физические качества

Качество	Возрастно адекватное теоретическое понимание
Сила	способность преодолевать или удерживать сопротивление; техника движения и постепенность нагрузки обязательны
Быстрота	способность быстро реагировать и выполнять движение без потери контроля
Выносливость	способность продолжать работу и сохранять качество в течение необходимого времени
Гибкость/мобильность	достаточная амплитуда движения без болезненного форсирования
Координация	точное согласование движений, равновесия, направления, ритма и реакции

4.10. Нагрузка, утомление и восстановление

В возрастных группах 7–10 и 11–13 лет обучающиеся учатся различать обычное утомление и состояние, о котором необходимо сообщить взрослому. В возрастных группах 14–15 и 16–17 лет дополнительно рассматриваются взаимосвязи объема и интенсивности нагрузки, технического качества, отдыха и восстановления.

В рамках общеразвивающей программы не формируется практика самостоятельного экстремального управления нагрузкой. Обучающийся учится наблюдать за своим состоянием и своевременно сообщать педагогу о неблагополучии.

4.11. Гигиена и режим

Тематический блок включает личную гигиену, чистоту спортивной формы и индивидуальной экипировки, режим сна и отдыха, необходимость регулярного питания и питьевого режима в контексте здорового образа жизни. Педагог формирует общие образовательные представления и не назначает лечебные диеты, лекарственные средства или медицинские процедуры.

4.12. Педагогический самоконтроль обучающегося

Самоконтроль включает субъективную оценку самочувствия, утомления, желания заниматься, качества сна и способности сохранять внимание. Для старших групп может использоваться простой дневник образовательной динамики, где фиксируются освоенные темы, трудности, индивидуальные цели и субъективная оценка нагрузки.

Самоконтроль не заменяет медицинский контроль и не используется для самостоятельного допуска к нагрузкам при наличии медицинских ограничений.

4.13. Основы правил вида спорта

Правила изучаются в объеме, необходимом для безопасного понимания вида спорта и возможного участия в физкультурных или спортивных мероприятиях. Обучающиеся знакомятся с организацией поединка, ролями официальных лиц, общими принципами разрешенных и запрещенных действий, экипировкой, командами и спортивным поведением.

Поскольку правила вида спорта могут изменяться, в Программе не фиксируются как неизменные те детали, которые должны проверяться по действующей официальной редакции перед конкретным мероприятием.

4.14. Культура участия в соревнованиях

Соревнование рассматривается как возможный, но не обязательный образовательный опыт. Теоретически разбираются подготовка к мероприятию, соблюдение регламента, уважение к решению судей, корректное отношение к сопернику, ответственность за собственное поведение и конструктивное отношение к победе и поражению.

Спортивный результат не объявляется универсальным критерием личной ценности или успешности освоения ДОРП.

4.15. Спортивная этика

Ключевые ценности: честность, уважение, ответственность, дисциплина, сотрудничество, соблюдение правил и забота о безопасности партнера. Обучающийся должен понимать, что техническое превосходство не дает права унижать другого человека, а контроль партнера в учебном упражнении предполагает ответственность за его безопасность.

4.16. Профилактика агрессии, травли и неправомерного применения навыков

Отдельно закрепляется недопустимость использования освоенных приемов для запугивания, буллинга, демонстрации превосходства или инициирования конфликта. Ситуационные задания учат различать спортивное взаимодействие и бытовой конфликт, выбирать безопасный выход из ситуации, обращаться за помощью к взрослым и не провоцировать эскалацию.

Программа не обучает бытовому насилию. Технические навыки осваиваются только в образовательной и спортивной среде по правилам и под педагогическим контролем.

4.17. Психологическая культура занятий

Обучающиеся знакомятся с простыми приемами саморегуляции: управление вниманием, дыханием, эмоциональным возбуждением, восстановление после ошибки, постановка достижимой задачи. В старших группах рассматриваются предстартовое состояние, концентрация и анализ собственного поведения.

Педагог не осуществляет клиническую психологическую диагностику и не подменяет профильного специалиста.

4.18. Антидопинговая грамотность: общие принципы

Антидопинговое образование строится прежде всего вокруг ценностей честного спорта, ответственности за здоровье и осторожного отношения к неизвестным препаратам и биологически

активным добавкам. Содержание адаптируется к возрасту и не превращается в обучение способам обхода антидопингового контроля.

Приоритетным источником актуальной антидопинговой информации являются официальные образовательные материалы Российского антидопингового агентства (РУСАДА), Общероссийские антидопинговые правила и актуальный Запрещенный список ВАДА. На дату подготовки настоящей редакции применяются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года и Запрещенный список ВАДА 2026 года; при их изменении используется новая официальная редакция. Изменяемые перечни субстанций, процедур и исключений не переписываются в Программу как постоянные нормы.

4.19. Возрастная прогрессия антидопингового образования

Возраст	Содержание
7–10 лет	ценности честной игры; нельзя принимать неизвестные таблетки/добавки; о лекарствах необходимо сообщать взрослым
11–13 лет	ответственность за то, что попадает в организм; риск непроверенных добавок; значение официальной информации
14–15 лет	базовые антидопинговые понятия, риски лекарственных средств и БАД, обращение к официальным ресурсам
16–17 лет	более системное понимание ответственности спортсмена, образовательных ресурсов, проверки информации и роли окружения

4.20. Взаимодействие с родителями в вопросах здоровья и антидопинговой культуры

Родителям (законным представителям) рекомендуется разъяснять цели антидопингового образования, риски самостоятельного назначения добавок и необходимость сообщать педагогам и медицинским специалистам значимую информацию в установленном порядке. Для информационной работы могут использоваться официальные материалы РУСАДА для детей, подростков и родителей.

4.21. Воспитательная работа как сквозной компонент

Воспитательная работа не ограничивается специально выделенными 2/4/6/8 часами раздела III. Эти часы предназначены для отдельных тематических мероприятий, тогда как воспитательная функция реализуется на каждом занятии через требования к дисциплине, взаимодействию, ответственности, отношению к ошибке, оборудованию, партнеру и Учреждению.

Интегрированное воспитательное воздействие в обычном практическом или теоретическом занятии является методической составляющей этого занятия и отдельно в объеме 2/4/6/8 часов не засчитывается. Специально выделенные часы используются для самостоятельных воспитательных, профилактических, информационных или профориентационных мероприятий.

Направление	Пример содержания
Нравственное	уважение, честность, ответственность, помощь партнеру
Здоровьесберегающее	ценность здоровья, восстановление, безопасное поведение
Гражданское и социальное	ответственное участие в жизни группы и Учреждения, уважение к правилам и людям
Трудовое/организационное	бережное отношение к инвентарю, порядок, участие в безопасной подготовке места занятия

Направление	Пример содержания
Профориентационное	знакомство с деятельностью тренера-преподавателя, судьи, организатора, методиста
Семейное	конструктивное взаимодействие обучающегося, семьи и Учреждения

4.22. Формы и методы теоретической работы

Метод	Применение
Краткая беседа	ввод правила или понятия без перегрузки практического занятия
Наглядная демонстрация	экипировка, положение, безопасное/небезопасное действие
Карточка/мини-тест	проверка терминологии и понимания правил
Ситуационная задача	выбор безопасного или этически корректного решения
Разбор видео/учебного эпизода	старшие группы: анализ позиции, тактики, безопасности и поведения
Рефлексия	что получилось, что было трудно, какое правило помогло
Мини-проект/сообщение	старшие группы: история, ценности спорта, профессии, безопасная организация занятия

4.23. Планируемые теоретические результаты по возрастам

Возраст	Планируемый результат
7–10 лет	называет основные правила зала, выполняет стоп-команду, объясняет назначение разминки и безопасного поведения, различает честное и опасное поведение
11–13 лет	объясняет базовые термины, основные физические качества, правила взаимодействия, простые принципы восстановления и антидопинговой осторожности
14–15 лет	анализирует учебную ситуацию с позиции безопасности и тактики, объясняет взаимосвязь нагрузки и восстановления, знает основы правил и антидопинговой культуры
16–17 лет	аргументирует выбор безопасного решения, объясняет основы организации занятия и соревнования, использует официальные источники для проверки изменяемой информации, демонстрирует зрелую спортивную этику

4.24. Контроль освоения теоретического материала

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

Критерий	Высокий уровень	Достаточный	Базовый	Требует дополнительного освоения
Понимание	объясняет и переносит в новую ситуацию	верно объясняет основное	узнает/воспроизводит с подсказкой	не понимает ключевое правило
Применение	самостоятельно выбирает безопасное решение	выбирает верно в типовой ситуации	нужна подсказка	выбор небезопасен/неверен
Терминология	использует точно и уместно	основные термины верны	частично владеет	термины не освоены
Этика	аргументирует решение ценностями спорта	выбирает корректное поведение	понимает после подсказки	не различает корректное поведение

4.25. Межраздельные связи

Раздел IV непосредственно связан с разделом III по объему 6/10/14/18 часов, с разделом V — через осознанное и безопасное выполнение практических действий, с разделом VI — через оценку

теоретических и личностных результатов, с приложениями — через листы контроля, воспитательный план и информационно-методические материалы.

Содержание раздела IV реализуется без дублирования учебных часов: теоретический академический час учитывается один раз в разделе «Теоретическая подготовка», а воспитательные элементы, встроенные в практическое занятие, являются методической составляющей соответствующего занятия и отдельно повторно не учитываются.

4.26. Контрольная матрица раздела IV

Параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретических часов	6	10	14	18
Соответствие разделу III	да	да	да	да
Возрастная адаптация содержания	да	да	да	да
Безопасность	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Спортивная этика	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Антидопинговая грамотность	возрастная	возрастная	расширенная	расширенная
Контроль знаний	игровой/устный	устный/мини-тест	кейсы/тест	анализ/кейсы/мини-практика

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Назначение практической образовательной программы

Практическая часть является центральным содержательным компонентом Программы. Она обеспечивает физическое развитие, расширение двигательного опыта и последовательное освоение безопасных основ смешанного боевого единоборства (ММА). Содержание строится как образовательная система, а не как сокращенная модель подготовки к спортивному результату.

5.2. Общие методические принципы

Обучение строится от общей двигательной базы к специальным действиям; от формы движения к устойчивому выполнению и выбору; от индивидуальной работы к снаряду, партнеру без сопротивления, ограниченному и вариативному взаимодействию. Безопасность, качество, управляемость и способность немедленно прекратить действие имеют приоритет над скоростью, силой и результатом.

5.3. Структура практического занятия

Практический академический час включает организационно-подготовительную часть, специальную разминку, основной обучающий блок, закрепление в индивидуальной, снарядной или парной форме и заключительную часть. При объединении нескольких академических часов каждый учитывается по ведущей образовательной задаче. Перерыв 15 минут между последовательными академическими часами в учебный объем не входит.

5.4. Общая физическая подготовка

ОФП формирует универсальную двигательную основу: координацию, быстроту, общую выносливость, силу, гибкость и мобильность, равновесие, осанку и способность управлять собственным телом. Используются подвижные игры, бег, прыжки, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом, безопасным инвентарем, мячами, эстафеты и круговые комплексы.

5.5. Специальная физическая подготовка

СФП развивает способности в структуре движений ММА: устойчивость стойки, смену уровня, специальные перемещения, координацию ударных и борцовских действий, стабилизацию корпуса, мост, перемещение таза, техническое вставание, позиционную работоспособность и способность повторять технические действия без существенной потери качества.

5.6. Стойка и передвижения

Осваиваются устойчивое положение тела, распределение веса, защитное положение рук, движение вперед, назад, в стороны и по диагонали, развороты, изменение дистанции и уровня. На старших возрастах добавляются смена ритма, угла и переход к другим дистанциям без потери равновесия.

5.7. Ударная техника руками

Изучаются базовые прямые и боковые ударные движения руками, удары снизу в методически допустимой форме, возврат в защитное положение, согласование с шагом и движением

корпуса. Последовательность: имитация — снаряд — строго условная работа с партнером. Критерии: траектория, баланс, дистанция, координация и контроль.

5.8. Ударная техника ногами

Осваиваются возрастно адекватные прямые и круговые ударные движения ногами, работа коленом в разрешенной учебной форме, положение опорной ноги, движение корпуса и возврат в устойчивую стойку. Зона и сила контакта в парной работе задаются тренером-преподавателем.

5.9. Защитные действия в стойке

Формируются дистанционная защита, отходы и смещения, выход с линии атаки, защитное положение, подставки и блокирующие действия в допустимой форме, уклоны, изменение уровня и связь защиты с безопасным ответным действием.

5.10. Комбинационная подготовка

Связки осваиваются от одного действия к двум-трем, затем к сочетанию рук, ног, перемещений и защитно-ответных действий. На старших возрастах допускается вариативный выбор по сигналу или ситуации. При потере структуры серия сокращается.

5.11. Снарядная работа

Лапы, мешки и иные безопасные снаряды используются для точности, ритма, дистанции, координации и специальной работоспособности. Максимальная сила не является универсальным показателем качества. Для 7–10 лет преобладают короткие координационные задания.

5.12. Самостраховка

Самостраховка является обязательной предпосылкой усложнения борьбы. Осваиваются группировка, перекаты, безопасное взаимодействие с покрытием, падения назад и в сторону в методически допустимой последовательности, восстановление ориентации и безопасное вставание.

5.13. Борьба в стойке

Изучаются дистанция захвата, положение корпуса, контроль рук и туловища, устойчивость, создание и освобождение от безопасных захватов, выведение из равновесия, изменение уровня, подводящие входы и контролируемые переводы. Силовое противоборство не подменяет техническое обучение.

5.14. Защита от борцовских действий

Обучающийся учится сохранять опору, изменять положение корпуса, контролировать дистанцию, освобождаться от простых захватов, восстанавливать позицию и безопасно продолжать действие. На старших возрастах защита связывается с выходом из клинча или переходом в контролируемую позицию.

5.15. Клинч

Клинч рассматривается как переходная зона между дистанционной стойкой и партером. Изучаются устойчивое положение, безопасный контроль, смена угла, освобождение и разрешенные переходы. У младших преобладают игровые и позиционные задания; у старших — технические и тактические цепочки.

5.16. Партерная двигательная школа

Партер осваивается как система безопасных положений и перемещений: верхнее и нижнее положение, база опоры, мост, разворот, перемещение таза, создание пространства, удержание учебной позиции без опасного давления, выход и техническое вставание.

5.17. Позиционные переходы в партере

Формируется способность последовательно менять положение, сохранять опору, контролировать пространство, выходить из простых удержаний и возвращаться в стойку. Сначала используются заданные цепочки, затем ограниченный выбор.

5.18. Ограничительные и завершающие действия

Болевые и удушающие действия не являются обязательным универсальным материалом для всех возрастов. В 7–10 лет практическое выполнение болевых и удушающих действий не проводится. В 11–13 лет изучаются только безопасные исходные положения, способы контроля, освобождения и сигнал сдачи без доведения воздействия до болевого ощущения или затруднения дыхания. В 14–15 лет возможно ознакомительное техническое разучивание отдельных разрешенных механик без силового завершения и без работы до физиологического предела. В 16–17 лет допускается более полное техническое изучение только в пределах утвержденного задания, действующих правил, квалификации педагога и подтвержденной готовности обучающегося; любое воздействие немедленно прекращается по сигналу сдачи, стоп-команде, признаку боли или потере контроля. Для обучающихся 16–17 лет в образовательной парной работе не применяются слэм при защите от болевого или удушающего действия, болевые приемы с травмирующим воздействием на крестообразные связки колена (в том числе скрутка пятки, узел голеностопа, узел бедра), а также удар ногой снизу вверх из положения «партер» в голову партнера, находящегося в положении «стойка». Учреждение вправе устанавливать более строгие ограничения.

5.19. Переходы стойка — клинч — партер — стойка

Интеграционная модель ММА формируется поэтапно: стойка → клинч; клинч → контролируемый перевод; партер → техническое вставание; затем заданные цепочки и ситуации с ограниченным выбором. Вариативное решение вводится только после устойчивого безопасного освоения.

5.20. Тактическая подготовка

Тактика формирует способность выбирать целесообразное действие: управлять дистанцией и углом, выбирать момент, связывать защиту и ответ, менять ритм, выбирать между стойкой, клинчем и партером, выходить из невыгодной позиции, распределять усилия и анализировать эпизод.

5.21. Ситуационные задания

Педагог задает исходное положение, разрешенные действия, уровень сопротивления, продолжительность, критерий успеха и стоп-команду. Последовательность идет от полностью заданного алгоритма к выбору из двух вариантов и далее к ограниченной вариативности.

5.22. Условно-парная работа

Условно-парная работа отличается от свободного спарринга наличием конкретной цели и ограничений. Применяются дистанционные, ударные, клинчевые, борцовские, позиционные и интеграционные задания. Самовольное расширение разрешенного набора действий запрещено.

5.23. Контактность и интенсивность

Контактность определяется совокупностью возраста, характера технического действия, способности контролировать усилие, соблюдения ограничений, выполнения стоп-команды, эмоциональной устойчивости и технического качества. Педагогическая готовность не отменяет возрастных ограничений: обучающийся не допускается к форме взаимодействия, которая не соответствует его возрастному маршруту или требованиям безопасности. Ударный контакт в голову не является обязательным результатом освоения Программы ни в одной возрастной группе.

5.23.1. Возрастная матрица контактности и ограничений

Матрица устанавливает внутренний образовательный предел безопасности. Она не заменяет официальные правила соревнований и может быть строже их. При подготовке к конкретному официальному мероприятию дополнительно проверяется действующая редакция правил вида спорта и регламент соревнования.

Возраст	Ударная парная работа	Клинч/борьба/броски	Партер и завершающие действия	Недопустимо
7–10	имитация, лапы, мешок; партнер — только для дистанции и защиты без целевого ударного контакта	игровые захваты, равновесие, освобождения; без высокоамплитудных бросков	позиции, перемещения, мост, вставание; болевые/удушающие не выполняются	свободный бой; контакт в голову; силовые броски; болевые и удушающие действия
11–13	строгая условная работа; контролируемое касание только по заранее определенным безопасным зонам корпуса/конечностей; без ударов в голову	базовые входы, сваливания и контролируемые переводы; без бросков с падением на партнера и опасной амплитуды	позиции, выходы, контроль; изучение сигнала сдачи; без доведения болевого/удушающего воздействия	удары в голову; удары в парттере; силовое завершение болевых/удушающих; слэмы и неконтролируемые броски
14–15	ограниченное сопротивление; без ударов в голову, коленями и без ударной работы в парттере	контролируемые переводы; исключаются слэмы, броски с падением на партнера и иные действия повышенного риска	позиционные цепочки; ознакомительное разучивание отдельных разрешенных механик без силового завершения	максимальный контакт; удары в голову; любые удары в парттере; опасные броски; завершение приема через боль/удушье
16–17	вариативная условно-парная работа с контролируемым контактом по разрешенным зонам; контакт в голову не обязателен и не используется как критерий освоения	вариативные переводы и защита с исключением неконтролируемых высокоамплитудных действий	техническое изучение разрешенных действий при прямом контроле педагога; немедленное освобождение по сигналу	неконтролируемый полный контакт; действие после стоп-команды/сдачи; слэм при защите от болевого/удушающего действия; болевые приемы с травмирующим воздействием на крестообразные связки колена (скрутка пятки,

Возраст	Ударная парная работа	Клинич/борьба/броски	Партер завершающие действия и	Недопустимо
				узел голеностопа, узел бедра); удар ногой снизу вверх из партера в голову партнера в стойке; иные действия, не предусмотренные заданием

Если действующие правила ММА устанавливают для соответствующего возраста более строгие ограничения, применяются более строгие требования. Для официального участия проверяются возрастная и половая категория, экипировка, разрешенные действия и медицинский допуск на дату мероприятия.

5.23.2. Защитная экипировка и организация контактного задания

Защитная экипировка подбирается по характеру задания, возрасту, антропометрическим параметрам и уровню контактности. Наличие экипировки не является основанием для повышения интенсивности сверх установленного задания. Перед использованием проверяются исправность, размер и правильность фиксации.

Форма работы	Пример средств защиты/условий
Снарядная ударная работа	перчатки/бинты при необходимости; исправные лапы и мешки; безопасная дистанция между обучающимися
Условная ударная работа с партнером	перчатки, капя и иная защита, необходимая для конкретного задания; защитные зоны и сила контакта заранее определены
Работа ногами	защита голени/стопы и иные средства по характеру задания; исключение опасных зон контакта
Борьба и партер	исправное борцовское покрытие; отсутствие твердых предметов; контроль пространства; при необходимости защита суставов/ушей по локальным правилам
Любая контактная работа	запрещается использование неисправной, неподходящей по размеру или смещающейся экипировки

5.24. Соответствие практической части учебному плану

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
Тактика и интеграция	8	18	34	54
Снарядная и условно-парная работа	4	8	18	28
ИТОГО	126	252	382	498

Практические объемы 126/252/382/498 часов вместе с теоретической, воспитательной, контрольной и инструкторско-судейской составляющими формируют годовые объемы 138/276/414/552 часа. Двойной учет одного академического часа не допускается.

5.25. Возрастная модель 7–10 лет

Модуль	Содержание
ОФП	игры, бег, прыжки, равновесие, координация, осанка, упражнения с собственным весом
СФП	стойка, перемещения, смена уровня, техническое вставание, специальные эстафеты

Модуль	Содержание
Ударная школа	имитация, базовые движения руками и ногами, лапы/мешок, контроль положения
Борьба	игры на равновесие, безопасные захваты и освобождения
Самостраховка	группировка, перекаты, базовые безопасные падения
Партер	ориентация, опора, мост, перемещение таза, вставание
Тактика	реакция на сигнал, дистанция, выбор направления
Парная работа	игровая и строго условная, без установки на свободный полноконтактный бой

5.26. Возрастная модель 11–13 лет

Модуль	Содержание
ОФП/СФП	системное развитие физических качеств и специальных перемещений
Стойка	серии 2–3 действий, базовые защиты, выход с линии
Клинч	позиция, контроль, освобождение, смена угла
Борьба	подводящие входы, контролируемые переводы, базовая защита
Партер	позиционные перемещения, контроль, выход, техническое вставание
Интеграция	простые цепочки стойка–клинч и клинч–партер
Тактика	выбор из 1–2 вариантов
Контакт	дозированный, только по заданию педагога

5.27. Возрастная модель 14–15 лет

Модуль	Содержание
ОФП/СФП	развитие специальной работоспособности при сохранении общей базы
Стойка	вариативные серии, защита–ответ, смена ритма
Клинч/борьба	входы, контроль, переводы, защита и выход
Партер	позиционные цепочки, выходы, переходы, вставание
Интеграция	системные переходы стойка–клинч–партер и обратно
Тактика	финты, дистанция, выбор зоны взаимодействия, анализ
Парная работа	ограниченное сопротивление с четкими правилами

5.28. Возрастная модель 16–17 лет

Модуль	Содержание
Физическая подготовка	индивидуальная коррекция и специальная работоспособность
Стойка	вариативные связи и индивидуально удобные решения
Клинч/борьба	вариативные входы, контроль, защита и переходы
Партер	позиционные цепочки и выходы в разрешенном объеме
Интеграция	вариативная смена дистанций
Тактика	план учебного эпизода, анализ и адаптация
Самостоятельность	самоанализ, часть разминки под контролем педагога
Профориентация	безопасная организационная и инструкторско-судейская мини-практика

5.29. Последовательность освоения нового технического действия

Этап	Содержание
1	объяснение цели, ориентиров и ограничений
2	целостный показ
3	подводящие упражнения
4	медленное целостное выполнение
5	закрепление с обратной связью
6	перенос на снаряд или партнера
7	ограниченная учебная ситуация
8	рефлексия и следующая задача

5.30. Коррекция технических ошибок

В первую очередь исправляются ошибки, влияющие на безопасность, равновесие и структуру движения. Не рекомендуется одновременно предъявлять большое количество замечаний. Увеличение скорости или сопротивления при устойчивой технической ошибке не применяется как способ ее исправления.

5.31. Индивидуализация

Внутри возрастной группы допускается изменять сложность, темп, амплитуду, количество повторений, уровень сопротивления и вариант упражнения. Усложнение допускается только при устойчивом безопасном выполнении базовой формы.

5.32. Возвращение после пропусков

После длительного перерыва обучающийся возвращается через базовые движения, самостраховку, техническую точность и сниженное сопротивление. Пропущенные часы не компенсируются резким повышением интенсивности.

5.33. Подготовка к возможному соревнованию

Если обучающийся участвует в соревновании, практические задания могут учитывать особенности разрешенной для его возраста соревновательной деятельности. Перед мероприятием проверяются актуальные правила, регламент, возрастные ограничения, экипировка и допуск. Соревновательная подготовка не вытесняет общеразвивающие задачи.

На дату подготовки настоящей редакции действующие правила ММА предусматривают юношеские категории 12–13, 14–15 и 16–17 лет. Для лиц, не относящихся к предусмотренной правилами возрастной и половой категории, официальное соревнование не включается в обязательную образовательную траекторию. При изменении правил применяется актуальная официальная редакция.

5.34. Методически недопустимые практики

Не допускаются: принуждение к работе при боли или дезориентации; максимальный контакт как универсальный критерий качества; самовольное выполнение действий вне задания; опасное усложнение без подготовительной базы; унижающие наказания физической нагрузкой; поощрение агрессии; форсированная сгонка массы тела как задача ДОРП.

5.35. Текущий педагогический контроль

В практической работе оцениваются структура движения, баланс, дистанция или позиция, контроль усилия, соблюдение ограничений, безопасное завершение, способность выполнить стоп-команду и применить изученное действие в заданной ситуации.

5.36. Условия усложнения

Переход к более сложной форме определяется пониманием задачи, технической воспроизводимостью, контролем силы и амплитуды, выполнением стоп-команды, отсутствием опасных импульсивных действий и сохранением качества при установленном темпе.

5.37. Материально-техническая безопасность

Перед занятием проверяются покрытие, свободное пространство, крепление снарядов и состояние инвентаря. Неисправное оборудование не используется. Зоны работы пар размещаются так, чтобы исключить столкновения.

5.37.1. Действия при травме, дезориентации и резком ухудшении самочувствия

При боли, подозрении на травму, ударе с последующей дезориентацией, головокружении, нарушении координации, потере сознания, выраженной слабости или ином резком ухудшении самочувствия действует единый принцип: немедленное прекращение упражнения и исключение дальнейшего контактного воздействия. Тренер-преподаватель действует в пределах своей компетенции и локальных инструкций Учреждения, организует первую помощь в предусмотренном объеме и при необходимости вызывает медицинского работника или скорую медицинскую помощь.

При подозрении на травму головы обучающийся не возвращается к контактной работе в рамках того же занятия только на основании субъективного улучшения самочувствия. О дальнейшем допуске к нагрузке действуют медицинские требования и локальный порядок Учреждения. Информация о значимом происшествии фиксируется и доводится до ответственных лиц и законного представителя в установленном порядке.

5.38. Роль тренера-преподавателя

Педагог формулирует ведущую задачу, демонстрирует действие, определяет ограничения, наблюдает за всеми парами, своевременно останавливает опасное выполнение и дает краткую корректирующую обратную связь. Чем выше потенциальный риск упражнения, тем ниже должна быть неопределенность задания.

5.39. Межраздельная согласованность

Раздел V реализует цели раздела I, организационные требования раздела II, практические объемы раздела III и знания раздела IV. Каждый компонент должен прослеживаться по цепочке: учебный план → содержание → планируемый результат → способ контроля → приложение.

5.40. Контрольная матрица раздела V

Параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактика/интеграция	8	18	34	54
Снарядная/условно-парная	4	8	18	28
Практический итог	126	252	382	498
Возрастная логика	стартовая	базовая	углубленная	продвинутая
Безопасность	обязательна	обязательна	обязательна	обязательна

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

6.1. Назначение системы планируемых результатов и оценки

Система планируемых результатов определяет, какие образовательные изменения должны быть достигнуты обучающимися и каким образом они подтверждаются педагогически. Оценка направлена на установление динамики физического развития, качества двигательных умений, теоретической грамотности, безопасности, самостоятельности и культуры взаимодействия.

Оценивание в ДОРП не строится на механическом переносе нормативов федерального стандарта спортивной подготовки. Нормативы ФССП предназначены для этапов спортивной подготовки и не становятся переводными нормативами настоящей Программы.

6.2. Общие принципы оценивания

Контроль носит образовательный, диагностический и корректирующий характер. Его задача — установить степень освоения содержания, определить индивидуальную динамику и выбрать следующую педагогическую задачу.

Критерии должны быть понятными, наблюдаемыми, возрастно адекватными и связанными с фактически изученным содержанием. Безопасность имеет приоритет над скоростью, силой, количеством повторений и соревновательным результатом.

6.3. Группы планируемых результатов

Группа	Содержание
Личностные	ответственность, дисциплина, уважение, самоконтроль, ценность здоровья и честного спорта
Теоретические	безопасность, терминология, основы физической культуры, правила, восстановление, антидопинговые принципы
Физические	индивидуальная динамика координации, быстроты, силы, выносливости, мобильности и работоспособности
Технические	безопасное и координированное выполнение освоенных действий стойки, клинча, борьбы и партера
Тактические	выбор целесообразного изученного действия в ограниченной учебной ситуации
Коммуникативные	корректная работа в паре/группе, выполнение ролей и команд
Организационные	для старших — самоанализ, элементы разминки и инструкторско-судейская грамотность

6.4. Общие критерии успешности

- понимает и соблюдает требования безопасности
- демонстрирует положительную или устойчивую возрастно адекватную физическую динамику
- выполняет ключевые технические действия с достаточной управляемостью
- применяет изученное действие в заданной ситуации
- понимает основные теоретические положения своего возраста
- корректно взаимодействует с партнером и выполняет стоп-команду
- при усложнении работы контролирует силу, амплитуду и эмоциональное поведение

6.5. Планируемые результаты: 7–10 лет

Область	Планируемый результат
Безопасность	выполняет команды и стоп-команду, соблюдает дистанцию, сообщает о неблагополучии
ОФП	выполняет возрастно доступные беговые, прыжковые, координационные, гимнастические и силовые упражнения
СФП	сохраняет стойку, перемещается, меняет уровень, выполняет техническое вставание
Ударная школа	выполняет базовые движения в имитационной/снарядной форме с контролем
Борьба/клинч	участвует в игровых заданиях на равновесие, захват и освобождение
Партер/самостраховка	выполняет изученные формы группировки, перекатов, моста, перемещения таза и вставания
Тактика	реагирует на сигнал, выбирает направление и безопасную дистанцию
Теория/этика	объясняет основные правила зала, разминки и честного поведения

6.6. Планируемые результаты: 11–13 лет

Область	Планируемый результат
Безопасность	соблюдает ограничения задания и контролирует силу в простой парной работе
ОФП/СФП	демонстрирует индивидуальную динамику и выполняет базовые специальные комплексы
Стойка	связывает 2–3 действия, применяет изученные защиты и перемещение
Клинч/борьба	выполняет позицию, освобождение, простой вход или контролируемый перевод
Партер	ориентируется в базовых позициях, выполняет выход и техническое вставание
Интеграция	выполняет простые переходы стойка–клинч и клинч–партер
Тактика	выбирает одно из 1–2 изученных решений
Теория	объясняет основные термины, физические качества, восстановление и антидопинговую осторожность

6.7. Планируемые результаты: 14–15 лет

Область	Планируемый результат
Физическая подготовка	сохраняет качество основных действий при умеренном дозированном утомлении
Ударная техника	выполняет вариативные серии и защитно-ответные действия
Борьба/клинч	выполняет изученные входы, переводы, защиту и выход при ограниченном сопротивлении
Партер	связывает позиционные перемещения, выходы и переходы
Интеграция	выполняет системные переходы стойка–клинч–партер и обратно
Тактика	решает ситуационные задачи и объясняет выбор
Самоконтроль	анализирует ошибки, интенсивность и восстановление
Теория/этика	анализирует ситуацию с позиции безопасности, правил и честного спорта

6.8. Планируемые результаты: 16–17 лет

Область	Планируемый результат
Физическая подготовка	понимает индивидуальные сильные/слабые стороны и выполняет корректирующие задания
Техника	вариативно сочетает освоенные действия стойки, клинча и партера
Тактика	анализирует эпизод, формирует простой план и адаптирует решение

Область	Планируемый результат
Безопасность	устойчиво контролирует усилие, амплитуду и эмоциональное состояние
Самостоятельность	под контролем педагога проводит часть разминки и выполняет самоанализ
Судейские основы	понимает основные команды, роли и организационные принципы
Наставничество	помогает в простых организационных действиях только под контролем педагога
Теория	использует официальные источники для проверки изменяемой информации

6.9. Виды педагогического контроля

Вид	Назначение	Момент
Входная диагностика	определить исходную сложность обучения	при начале обучения / после длительного перерыва
Текущий контроль	оперативно корректировать обучение	систематически
Тематический контроль	проверить завершённый модуль	после тематического блока
Промежуточная аттестация	оценить совокупную динамику	в сроки, установленные Учреждением
Итоговая оценка	подтвердить освоение завершённого содержания	по окончании соответствующего периода

6.10. Входная педагогическая диагностика

Входная диагностика не является индивидуальным спортивным отбором. Оцениваются понимание инструкций, базовая координация, двигательный опыт, способность безопасно работать и исходная физическая подготовленность. Результат используется для выбора сложности и стартовой точки индивидуальной динамики.

6.11. Текущий контроль

Текущий контроль преимущественно формирующий: педагог наблюдает качество, дает обратную связь, изменяет сложность и предупреждает закрепление небезопасных стереотипов. Он не превращает каждое занятие в экзамен.

6.12. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учитывает безопасность, физическую динамику, техническое выполнение, тактическую задачу и теорию. Конкретные сроки и порядок определяются локальными актами Учреждения.

6.13. Итоговая оценка

Итог подтверждает освоение ключевых результатов и готовность продолжать образовательную траекторию. Возможные формулировки: «освоено», «освоено с индивидуальными рекомендациями», «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов».

6.14. Оценка физической подготовленности

Физическая подготовленность оценивается безопасными возрастными адекватными упражнениями. Конкретный набор тестов утверждается Учреждением с учетом возраста и условий. Главный показатель — индивидуальная динамика при сопоставимой процедуре и правильной технике. Нормативы ФССП для зачисления/перевода на этапы спортивной подготовки автоматически не применяются.

Качество	Возможная форма	Что оценивается
----------	-----------------	-----------------

Качество	Возможная форма	Что оценивается
Координация	координационное/челночное задание	точность и управление телом
Быстрота	короткое беговое/реакционное задание	скорость при правильном выполнении
Силовая выносливость	возрастно допустимое упражнение с собственным весом	качество повторений и динамика
Общая выносливость	возрастно адекватное циклическое задание	устойчивость работы
Мобильность	безопасное упражнение на амплитуду	функциональная доступность движения
Специальная координация	техническая последовательность	сочетание специфических движений

6.15. Правила применения количественных тестов

- понятная образовательная цель
- одинаковая процедура при сравнении
- возрастная и техническая безопасность
- один тест не определяет итог всей Программы
- прекращение при ухудшении самочувствия
- совместная интерпретация количества и качества
- отказ от унижающего публичного ранжирования

6.16. Оценка технической подготовленности

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — базово	1 — требует освоения
Структура	целостно и самостоятельно	основные фазы сохранены	нужна подсказка	существенно нарушена
Баланс	устойчив	единичные отклонения	частые потери	не контролирует
Дистанция/позиция	точно регулирует	в основном верно	часто ошибается	не понимает
Контроль усилия	полностью управляет	в основном управляет	нужны напоминания	не контролирует
Безопасность	все ограничения соблюдены	единичная коррекция	повторные напоминания	небезопасно
Завершение	готов к продолжению/выходу	возвращает положение	запаздывает	теряет контроль

Критерий «безопасность» имеет приоритет: при явно небезопасном выполнении упражнение прекращается независимо от остальных показателей. Баллы являются педагогическим инструментом и не соответствуют спортивным разрядам.

6.17. Оценка тактической и интеграционной подготовленности

Критерий	Что оценивается
Распознавание	понимает исходное положение, дистанцию и задачу
Выбор	выбирает разрешенное изученное действие
Момент	своевременно выполняет действие
Переход	сохраняет управляемость при смене дистанции
Безопасность	не выходит за ограничения
Объяснение	на старших возрастах обосновывает решение

Для оценки тактики не требуется свободный бой: педагог создает ограниченную ситуацию с заранее известными разрешенными вариантами.

6.18. Оценка условно-парной работы

Оценивается не победа над партнером, а соблюдение учебной задачи: ограничения, контроль усилия, техническая структура, восприятие действий партнера и немедленная остановка по команде. Преимущество в массе, силе или предыдущем опыте не повышает оценку само по себе.

6.19. Оценка теоретической подготовленности

Возраст	Преимущественные формы
7–10	устный вопрос, карточка, выбор безопасного действия
11–13	опрос, мини-тест, терминологическая карточка, простая ситуация
14–15	тест, кейс, анализ эпизода, объяснение нагрузки/восстановления
16–17	анализ кейса, самостоятельное объяснение, работа с официальным источником, мини-практика

Критерий — понимание и применение знания, а не механическое воспроизведение текста.

6.20. Оценка личностных и воспитательных результатов

Показатель	Наблюдаемое проявление
Ответственность	соблюдает правила и договоренности
Уважение	корректно взаимодействует независимо от результата
Самоконтроль	останавливается по команде, регулирует усилие и эмоции
Сотрудничество	выполняет роль в паре/группе
Честный спорт	понимает ценности соблюдения правил и антидопинговой культуры

Личностные результаты оцениваются только через наблюдаемые образовательные проявления, без медицинской или клинико-психологической интерпретации.

6.21. Безопасность как обязательный результат

Уровень	Характеристика
Устойчивый	самостоятельно соблюдает ограничения и контролирует действия
Достаточный	в основном безопасен, редкие коррекции
Формирующий	понимает правила, но нуждается в напоминаниях
Недостаточный для усложнения	повторно нарушает критические ограничения; сложность не повышается

Безопасность не компенсируется высокой физической или технической подготовленностью.

При оценке безопасности учитывается не только качество выполнения, но и соответствие выбранной формы работы возрастной матрице контактности. Технически качественное действие, выполненное за пределами разрешенного для возраста или задания объема, не признается успешным образовательным результатом.

6.22. Допуск к усложнению

Усложнение определяется совокупностью: техническая устойчивость, самостраховка, контроль усилия, эмоциональная управляемость, понимание задания и выполнение стоп-команды. Возраст или стаж сами по себе не создают автоматического допуска.

6.23. Переход между возрастными группами

Переход связан с возрастной траекторией и освоением обязательных основ безопасности. Он не является переводом между этапами спортивной подготовки и не требует нормативов ФССП. Отдельный слабый физический тест или отсутствие соревновательного результата не означают неосвоение всей Программы.

6.24. Дополнительное освоение и коррекция

При недостаточном освоении педагог формулирует конкретную задачу: восстановить самостраховку, улучшить баланс, закрепить техническое вставание, повторить безопасность,

научиться контролировать усилие и т.п. После коррекции проводится повторное наблюдение или задание без форсированного увеличения нагрузки.

6.25. Индивидуальная динамика и пропуски

Индивидуальная динамика определяется сравнением результатов одного обучающегося в сопоставимых условиях. После длительного перерыва сложность временно снижается; аттестация не должна вынуждать обучающегося сразу выполнять сложную контактную работу без восстановления базовых навыков.

6.26. Инструкторско-судейские результаты

Возраст	Ожидаемый результат
11–13	знаком с простейшими командами и ролями; помогает подготовить безопасный инвентарь
14–15	объясняет отдельное правило, распознает базовую команду, участвует в организации простого задания
16–17	под контролем проводит часть разминки, объясняет безопасное простое упражнение, понимает роли официальных лиц

Это образовательный и профориентационный компонент, а не самостоятельный допуск к педагогической или официальной судейской деятельности.

6.27. Документирование результатов

Результаты фиксируются в формах, предусмотренных Учреждением: журнале, протоколе аттестации, индивидуальной карте динамики, листе технической оценки и иных документах. Запись должна позволять понять основание педагогического решения без избыточной отчетности.

6.28. Унифицированный протокол оценки

Компонент	Фиксация
Безопасность	устойчивый / достаточный / формирующийся / недостаточный для усложнения
Физическая динамика	положительная / стабильная / требует коррекции
Техника	уровень по критериям + комментарий
Тактика/интеграция	самостоятельно / с подсказкой / требует освоения
Теория	освоено / частично / требует освоения
Этика/взаимодействие	устойчиво / в основном / требует коррекции
Итог	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение
Следующая задача	конкретная индивидуальная рекомендация

6.29. Объективность оценочных процедур

Используются заранее установленные критерии, понятные задания и сопоставимые условия. При субъективном наблюдении педагог опирается на описанные признаки. В спорной ситуации допускается повторное выполнение после восстановления или дополнительное наблюдение.

6.30. Недопустимые оценочные практики

- неосвоение всей Программы из-за одного физического теста
- использование поражения на соревновании как отрицательной итоговой оценки
- механический перенос нормативов ФССП
- оценивание силы удара/жесткости контакта как универсального показателя
- опасное действие ради контрольного результата

- публичное унижающее ранжирование
- фиктивное выставление результатов
- изменение критериев после выполнения без основания

6.31. Матрица «содержание — результат — контроль»

Содержание раздела V	Планируемый результат	Контроль
ОФП	индивидуальная физическая динамика и качественная техника	возрастно адекватные тесты/наблюдение
СФП	специальные движения с сохранением структуры	специальное контрольное упражнение
Стойка/ударная школа	баланс, дистанция, контроль, связность	техническое задание
Клинч/борьба	позиция, безопасный вход/выход, контроль	условно-парное задание
Партер	позиционная грамотность, перемещение, выход, вставание	позиционное задание
Переходы	управляемая смена дистанций	интеграционная ситуация
Тактика	целесообразный выбор изученного решения	ситуационная задача
Условно-парная работа	ограничения и контроль усилия	наблюдение по критериям

6.32. Матрица «результат — доказательство освоения»

Результат	Доказательство
Знает безопасность	решает возрастную ситуацию и соблюдает правило на практике
Физически развивается	индивидуальная динамика в сопоставимой процедуре
Освоил технику	действие соответствует структуре, балансу, контролю и безопасности
Освоил тактику	выбирает изученное решение; старшие объясняют выбор
Умеет работать в паре	соблюдает роль, интенсивность, ограничения и стоп-команду
Освоил теорию	выполняет возрастной тест/опрос/кейс
Демонстрирует этику	наблюдается соблюдение правил взаимодействия и честного спорта
Готов к усложнению	устойчиво сочетает технику, безопасность и самоконтроль

6.33. 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/антидопинговая работа	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 обычное занятие, повторно отдельным часом не учитывается.

6.34. Итоговая логика и связь с приложениями

Система оценки построена по цепочке: цель → содержание → планируемый результат → наблюдаемый критерий → способ контроля → педагогическое решение. Она позволяет подтвердить фактическое освоение ДОРП без подмены общеразвивающего образования спортивным отбором.

Карта входной диагностики, лист технической оценки, лист теоретической подготовленности, протокол промежуточной / итоговой аттестации и индивидуальная карта

динамики, приведенные в приложениях, синхронизированы с критериями и логикой настоящего раздела.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Назначение нормативных, информационных и методических материалов

Настоящий раздел объединяет нормативно-правовые ориентиры, информационные источники и методические положения, необходимые для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)». Нормативные документы применяются в действующей редакции; при изменении законодательства Учреждение руководствуется актуальной редакцией соответствующего акта.

Программа сохраняет статус дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», установленные для этапов спортивной подготовки, не являются обязательными требованиями к настоящей Программе и могут использоваться только как профессионально-методический ориентир в части, не изменяющей ее правовой статус и не противоречащей законодательству об образовании.

7.2. Основные нормативно-правовые основания

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — в действующей редакции.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — в действующей редакции.
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» — в действующей редакции и в пределах срока действия.
- Письмо Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 и направленные им методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта — как методический ориентир.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 и санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 — в действующих редакциях, включая изменения, внесенные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2025 № 19.
- Правила вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденные приказом Минспорта России от 01.10.2019 № 788, в редакции с изменениями, внесенными в том числе приказом Минспорта России от 22.04.2026 № 350, — при изучении правил и организации соревновательной деятельности.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденный приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 952 и

действующий с 01.01.2026, — исключительно в применимой справочно-методической части без переноса обязательных нормативов спортивной подготовки в настоящую ДОРП.

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н — в период его действия до 31.08.2026; с 01.09.2026 — приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н, устанавливающий порядок организации медицинской помощи и медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и формы медицинских заключений о допуске.
- Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, официальные образовательные материалы РУСАДА и актуальный Запрещенный список ВАДА — в применимой информационно-образовательной части.
- Устав Учреждения, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты о приеме и переводе, текущем контроле и промежуточной аттестации, охране труда, первой помощи, расследовании и фиксации несчастных случаев, безопасности занятий и иные применимые локальные документы.

7.3. Правило актуализации нормативной базы

Перед утверждением новой редакции Программы, а также при существенном изменении законодательства ответственное должностное лицо проверяет актуальность реквизитов нормативных актов. В текст не включаются как неизменные нормы быстро меняющиеся детали правил соревнований, перечни запрещенных субстанций, медицинские процедуры и иные сведения, которые должны проверяться по официальному источнику на дату их применения.

7.4. Информационные источники

Источник	Назначение
Официальный интернет-портал правовой информации	проверка официального опубликования и актуальных нормативных актов
Минпросвещения России	документы и методические материалы по дополнительному образованию
Минспорт России	правила вида спорта, документы в сфере физической культуры и спорта
РУСАДА	актуальные антидопинговые образовательные материалы
Официальные ресурсы общероссийской спортивной федерации по ММА	информация о развитии вида спорта и актуальных спортивных материалах
Локальная нормативная база Учреждения	порядок приема, расписание, аттестация, безопасность, документационное сопровождение
Минздрав России / официальный портал правовой информации	актуальные требования к медицинской помощи, осмотрам и допуску к занятиям/мероприятиям
Действующие правила ММА	возрастные категории, разрешенные и запрещенные действия, экипировка и условия соревнований
РУСАДА / ВАДА	Общероссийские антидопинговые правила, образовательные материалы и актуальный Запрещенный список

7.5. Методические принципы реализации

- возрастная адекватность содержания и нагрузки;
- приоритет здоровья, достоинства и безопасности обучающегося;
- последовательность «объяснение — показ — подводящее упражнение — целостное выполнение — закрепление — ограниченная ситуация — рефлексия»;
- постепенное усложнение контактного взаимодействия только при педагогической готовности;
- индивидуализация без изменения общеразвивающего статуса программы;

- сочетание физического, технического, тактического, теоретического и воспитательного компонентов;
- оценка индивидуальной динамики вместо механического спортивного отбора;
- использование официальных источников для изменяемой правовой, соревновательной и антидопинговой информации.

7.6. Методические требования к планированию

Рабочее календарно-тематическое планирование разрабатывается на основе утвержденной часовой модели: 46 недель; 3/6/9/12 академических часов в неделю; 138/276/414/552 часа в год. Один академический час составляет 45 минут учебной деятельности; 15-минутный перерыв между последовательными академическими часами в учебный объем не включается.

При корректировке последовательности тем сохраняются годовой объем, обязательные содержательные блоки, планируемые результаты и требования безопасности. Один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче.

7.7. Методические требования к контактной работе

Контактное взаимодействие организуется только в пределах конкретного учебного задания. Педагог определяет исходное положение, разрешенные действия, интенсивность, продолжительность и стоп-команду. Усложнение допускается при устойчивой самостраховке, технической управляемости, контроле усилия и эмоционального поведения.

Обязательной внутренней границей является возрастная матрица контактности раздела 5.23.1 и приложение 9. Педагог не вправе расширять разрешенный объем только на основании высокого уровня физической или технической подготовленности обучающегося.

При признаках боли, дезориентации, ухудшения самочувствия, потери технического контроля или повторного нарушения ограничений упражнение прекращается либо упрощается.

7.8. Методические требования к оцениванию

Оценивание строится на заранее определенных критериях и фактически изученном содержании. Спортивный результат, наличие разряда, победа в парной работе или выполнение отдельного физического теста не являются универсальными критериями освоения Программы.

Приоритетная логика: безопасность → качество движения → понимание → применение в ограниченной ситуации → индивидуальная динамика → педагогическая рекомендация.

7.9. Методические материалы для тренера-преподавателя

Материал	Назначение
Календарный учебный график	контроль 46-недельного цикла и годового объема
Сводный тематический план	согласование часов по видам подготовки
Календарно-тематическая модель	построение последовательности учебного года
План воспитательной и профилактической работы	системность воспитательных задач
Карта входной диагностики	выбор стартовой сложности
Лист технической оценки	единые критерии технического действия
Лист теоретической оценки	возрастно адекватная проверка знаний
Протокол аттестации	фиксация совокупного педагогического решения
Требования безопасности	оперативная проверка условий и поведения
Индивидуальная карта динамики	отслеживание прогресса одного обучающегося
Методическая карта занятия	планирование цели, средств, дозировки и контроля
Матрица соответствия	сквозная проверка логики Программы

Материал	Назначение
Контрольный лист предподписной проверки	финальная проверка юридической, методической, математической и редакционной целостности Программы перед утверждением

7.10. Заключительное положение раздела VII

Нормативные, информационные и методические материалы применяются в единстве с разделами I–VI. При расхождении локального рабочего документа с утвержденной Программой он подлежит приведению в соответствие. При изменении обязательной нормы законодательства применяется действующая норма, после чего при необходимости оформляется актуализация Программы в установленном Учреждением порядке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения являются рабочим инструментарием реализации Программы и должны использоваться совместно с разделами I–VII. Формы могут дополняться реквизитами Учреждения без изменения их содержательной логики.

Приложение 1. Календарный учебный график

Учебный год: _____ Дата начала учебного периода: _____ Дата окончания: _____
 Неучебные/каникулярные периоды: _____

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

Конкретные даты начала и окончания учебного периода, каникул, праздничных и иных неучебных дней ежегодно устанавливаются календарным учебным графиком Учреждения и заполняются в настоящем приложении либо в утверждаемом на учебный год документе, являющемся частью организационного сопровождения Программы. При любых календарных изменениях сохраняются 46 учебных недель и годовой объем соответствующего возрастного маршрута.

Приложение 2. Сводный тематический 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
Снарядная и условно-парная работа	4	8	18	28
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

Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель 46-недельного года

Период	Недели	Ведущие задачи	Контрольный акцент
Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, базовые положения и движения	входная диагностика, наблюдение
Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, техническая школа, стойки, самостраховка, базовый партер	тематические задания
Базово-развивающий II	20–30	техника, клинч, борьба, партер, снарядная работа	технический контроль
Интеграционный	31–40	переходы, тактика, условно-парная работа, вариативность	ситуационные задания
Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, повторение, индивидуальная коррекция	промежуточная/итоговая оценка

Распределение недель является примерным по последовательности тем, но арифметически составляет 46 недель. Рабочий календарно-тематический план конкретной группы обязан сохранить итоговые часы по приложению 2. При неизменной недельной нагрузке ориентировочный объем периодов составляет:

Период	Недели	7–10 лет (3 ч/нед.)	11–13 лет (6 ч/нед.)	14–15 лет (9 ч/нед.)	16–17 лет (12 ч/нед.)
Вводно-адаптационный	1–8 (8 нед.)	24	48	72	96
Базово-развивающий I	9–19 (11 нед.)	33	66	99	132
Базово-развивающий II	20–30 (11 нед.)	33	66	99	132
Интеграционный	31–40 (10 нед.)	30	60	90	120
Контрольно-закрепляющий	41–46 (6 нед.)	18	36	54	72
ИТОГО	46	138	276	414	552

Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы

Направление	Пример мероприятий	Ожидаемый результат
Спортивная этика	беседы, разбор ситуаций, правила партнерской работы	уважение, честность, ответственность
Безопасность	инструктажи, ситуационные кейсы, стоп-команда	осознанное безопасное поведение
ЗОЖ	режим, гигиена, восстановление, двигательная активность	культура здоровья
Антидопинг	возрастные материалы РУСАДА, обсуждение рисков неизвестных препаратов/БАД	ценности чистого спорта
Профилактика агрессии и буллинга	кейсы, правила недопустимого применения навыков	неэскалационное поведение
Профориентация	знакомство с ролями тренера, судьи, организатора	понимание профессий сферы ФКиС
Работа с семьей	информационные встречи/материалы	единое понимание целей и безопасности Программы

Возрастная адаптация и учет: специально выделенные мероприятия планируются в пределах 2/4/6/8 часов соответствующего возраста; интегрированные воспитательные воздействия в обычных занятиях повторно не учитываются.

Возраст	Ведущий акцент	Преимущественные формы	Фиксация
7–10	безопасность, честность, правила группы, обращение за помощью	короткая беседа, игра, карточка, семейная информация	тема и час в журнале/КТП
11–13	самоконтроль, уважение, профилактика буллинга, антидопинговая осторожность	кейс, мини-тест, обсуждение	тема и час в журнале/КТП
14–15	ответственность, управление конфликтом, здоровье, чистый спорт	ситуационный разбор, дискуссия, материалы РУСАДА	тема и час в журнале/КТП
16–17	осознанная спортивная этика, профорентация, правовая и антидопинговая грамотность	кейс, мини-проект, работа с официальным источником	тема и час в журнале/КТП

Приложение 5. Карта входной педагогической диагностики

Ф.И.О.	Возраст	Дата	Опыт занятий	Понимание инструкции	Координация	Базовая ОФП	Безопасность/самоконтроль	Стартовая рекомендация
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Диагностика не является спортивным отбором. Рекомендуемая качественная фиксация: «устойчиво», «достаточно», «формируется», «требует адаптации задания».

Диагностические задания выполняются без проходного норматива. Сравнение используется прежде всего внутри индивидуальной динамики при повторном выполнении в сопоставимых условиях.

Возраст	Координация	Базовая физическая готовность	Безопасность/самоконтроль
7–10	простая двигательная последовательность 4–6 элементов, равновесие, реакция на сигнал	короткое беговое/прыжковое и гимнастическое задание с собственным весом без максимума	понимает старт/стоп, соблюдает дистанцию, сообщает о дискомфорте
11–13	координационная последовательность со сменой направления и уровня	сопоставимое циклическое задание и безопасный комплекс с собственным весом	выполняет ограничения простой парной работы и регулирует усилие
14–15	комбинированное координационно-техническое задание	умеренное задание на общую/силовую выносливость с оценкой качества	сохраняет технику при умеренном утомлении, выполняет стоп-команду
16–17	вариативная техническая последовательность с выбором по сигналу	индивидуально подобранное сопоставимое задание без предельной нагрузки	самостоятельно обозначает риск, регулирует интенсивность и объясняет ограничения

Приложение 6. Универсальный лист оценки технического действия

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

Критерий	4	3	2	1	Комментарий
Структура	устойчиво	достаточно	базово	требует освоения	
Баланс	устойчиво	единичные ошибки	нестабильно	не контролирует	
Дистанция/позиция	точно	в основном верно	частые ошибки	не понимает	

Критерий	4	3	2	1	Комментарий
Контроль усилия	полный	в основном	нужны напоминания	не контролирует	
Безопасность	соблюдает	единичная коррекция	повторные коррекции	небезопасно	
Завершение	управляемо	достаточно	запаздывает	теряет контроль	

При небезопасном выполнении упражнение прекращается независимо от суммы иных показателей.

Приложение 7. Лист оценки теоретической подготовленности

Ф.И.О.: _____ Возраст/группа: _____ Дата: _____

Тема/модуль: _____ Тренер-преподаватель: _____

Ф.И.О.	Возраст	Безопасность	Терминология	Физическая культура/восстановление	Правила/этика	Антидопинг	Итог
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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

Качественные уровни: «устойчиво» — объясняет и применяет самостоятельно; «достаточно» — верно действует в типовой ситуации; «формируется» — выполняет с подсказкой; «требуется дополнительного освоения» — не понимает ключевое правило либо выбирает небезопасное решение.

Приложение 8. Протокол промежуточной / итоговой аттестации

Вид контроля: промежуточный / итоговый Группа: _____ Возраст: _____ Дата: _____

Период: _____ Тренер-преподаватель: _____

Ф.И.О.	Безопасность	Физическая динамика	Техника	Тактика	Теория	Этика	Итог	Рекомендация
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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

Основание итогового решения: совокупность данных наблюдения и соответствующих рабочих форм (техническая оценка, теоретическая оценка, индивидуальная динамика, при необходимости возрастно адекватные физические задания). Один отдельный тест или соревновательный результат не определяет итог.

Приложение 9. Требования безопасности при практических занятиях

- До занятия: проверить покрытие, свободное пространство, крепление снарядов и состояние экипировки; исключить неисправный инвентарь.
- До парной работы: определить партнеров, исходное положение, разрешенные действия, интенсивность, продолжительность и стоп-команду.

- Во время работы: соблюдать задание, контролировать усилие, не продолжать действие после сигнала сдачи или команды остановки.
- Немедленно сообщать педагогу о боли, головокружении, дезориентации, ухудшении самочувствия или неисправности оборудования.
- Не выполнять самовольно технические действия, не предусмотренные заданием.
- При утрате контроля, агрессивном поведении или повторном нарушении ограничений педагог снижает сложность либо прекращает упражнение.
- После длительного перерыва возвращение к контактной работе осуществляется через базовые и подводящие задания.
- Болевые, удушающие, бросковые и иные потенциально травмоопасные действия применяются только в возрастном и методически допустимом объеме под непосредственным педагогическим контролем.

Возрастные ограничения контактной работы

Возраст	Ударная парная работа	Клинич/борьба/броски	Партнер и завершающие действия	Недопустимо
7–10	имитация, лапы, мешок; партнер — только для дистанции и защиты без целевого ударного контакта	игровые захваты, равновесие, освобождения; без высокоамплитудных бросков	позиции, перемещения, мост, вставание; болевые/удушающие не выполняются	свободный бой; контакт в голову; силовые броски; болевые и удушающие действия
11–13	строго условная работа; контролируемое касание только по заранее определенным безопасным зонам корпуса/конечностей; без ударов в голову	базовые входы, сваливания и контролируемые переводы; без бросков с падением на партнера и опасной амплитуды	позиции, выходы, контроль; изучение сигнала сдачи; без доведения болевого/удушающего воздействия	удары в голову; удары в партнере; силовое завершение болевых/удушающих; слэмы и неконтролируемые броски
14–15	ограниченное сопротивление; без ударов в голову, коленями и без ударной работы в партнере	контролируемые переводы; исключаются слэмы, броски с падением на партнера и иные действия повышенного риска	позиционные цепочки; ознакомительное разучивание отдельных разрешенных механик без силового завершения	максимальный контакт; удары в голову; любые удары в партнере; опасные броски; завершение приема через боль/удушье
16–17	вариативная условно-парная работа с контролируемым контактом по разрешенным зонам; педагогом; контакт в голову не обязателен и не используется как критерий освоения	вариативные переводы и защита с исключением неконтролируемых высокоамплитудных действий	техническое изучение разрешенных действий при прямом контроле педагога; немедленное освобождение по сигналу	неконтролируемый полный контакт; действие после стоп-команды/сдачи; слэм при защите от болевого/удушающего действия; болевые приемы с травмирующим воздействием на крестообразные связки колена (скрутка пятки, узел голеностопа, узел бедра); удар ногой снизу вверх из партнеря в голову партнера в стойке; иные действия, не предусмотренные заданием

Алгоритм при травме, дезориентации или резком ухудшении самочувствия

- 1. Немедленно прекратить упражнение и исключить дальнейшее контактное воздействие.
- 2. Обеспечить безопасное положение обучающегося; действовать в пределах компетенции и локальной инструкции по первой помощи.
- 3. При наличии показаний организовать обращение к медицинскому работнику или вызов скорой медицинской помощи.
- 4. При подозрении на травму головы не возвращать обучающегося к контактной работе в том же занятии только на основании субъективного улучшения.
- 5. Информировать ответственных работников и законного представителя в порядке, установленном Учреждением.
- 6. Зафиксировать значимое происшествие в предусмотренной локальными актами форме.
- 7. Возвращение к нагрузке после травмы или медицинского ограничения осуществляется в соответствии с медицинскими требованиями и локальным порядком Учреждения.

Приложение 10. Индивидуальная карта динамики

Ф.И.О.: _____ Возраст/группа: _____ Учебный год: _____
Тренер-преподаватель: _____

Период	Безопасность	ОФП/СФП	Техника	Тактика	Теория	Самоконтроль/этика	Следующая задача
Старт	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Промежуточное	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Итог	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Источник педагогического вывода: наблюдение на занятиях, данные приложений 5–8 и сопоставимые контрольные задания. В карте фиксируется не только уровень, но и следующая конкретная педагогическая задача.

Приложение 11. Методическая карта занятия

Параметр	Содержание
Возрастная группа	_____
Тема	_____
Ведущая образовательная задача	_____
Планируемый результат	_____
Оборудование	_____
Ключевые риски и меры безопасности	_____
Подготовительная часть	содержание / дозировка / методические указания
Основная часть	содержание / дозировка / критерии качества
Парная/снарядная форма	ограничения / интенсивность / стоп-команда
Заключительная часть	восстановление / рефлексия / обратная связь
Текущий контроль	что наблюдается и по каким критериям
Индивидуализация	упрощение / усложнение / отдельные рекомендации
Дата / учебная неделя	_____
Количество академических часов	_____ акад. ч.; 1 акад. ч. = 45 мин; перерыв 15 мин между последовательными часами
Уровень контактности	индивидуально / снаряд / партнер без сопротивления / ограниченное сопротивление / вариативное учебное взаимодействие
Защитная экипировка	перечень и проверка исправности/соответствия заданию
Алгоритм при нештатной ситуации	остановка — первая помощь/медицинская помощь при необходимости — информирование — фиксация — порядок

Параметр	Содержание
	возвращения
Тренер-преподаватель	Ф.И.О. _____ подпись _____

Приложение 12. Матрица соответствия основных элементов Программы

Элемент	Раздел I	II	III	IV	V	VI	VII/приложения
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
1 акад. час = 45 мин	да	да	да	—	—	—	да
15 мин перерыв не входит в часы	да	да	да	—	—	—	да
Безопасность	да	да	связь	да	да	да	да
Теория 6/10/14/18	—	—	да	да	—	да	да
Практика 126/252/382/498	—	—	да	—	да	да	да
Контроль 4/8/10/14	—	—	да	связь	связь	да	да
ДОРП и спортивная подготовка разграничены	да	да	да	да	да	да	да
Срок реализации: 1 учебный год / 46 недель	да	да	да	связь	связь	да	да
Возрастная матрица контактности	принцип	да	связь	да	да	да	да
Медицинский допуск и действия при травме	да	да	—	да	да	да	да
Ограничение двойного учета часов	да	да	да	да	да	да	да

Приложение 13. Контрольный лист предподписной проверки

Контрольный лист заполнен по результатам чистовой сборки и предподписной проверки редакции от 20.08.2026. При утверждении Программы позднее указанной даты ответственное должностное лицо повторно проверяет актуальность нормативных реквизитов и применимых локальных актов Учреждения.

Дата контрольной проверки: 20.08.2026 Ответственный работник: _____ Подпись: _____

Проверяемый пункт	Да/нет	Примечание
Титульный лист и наименование программы соответствуют утверждаемому виду документа	Да	Проверено в чистовой редакции.
Возрастные группы единообразны во всех разделах	Да	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17.
46 недель указаны без расхождений	Да	46 недель во всех возрастных маршрутах.

Проверяемый пункт	Да/нет	Примечание
138/276/414/552 часов совпадают во всех таблицах	Да	Сверено: 138 / 276 / 414 / 552.
Академический час 45 минут и перерыв 15 минут сформулированы единообразно	Да	45 мин; перерыв 15 мин в учебный объем не включается.
Суммы сводного учебного плана математически проверены	Да	Расхождение по всем группам — 0 часов.
Разделы IV–VI соответствуют часам и содержанию раздела III	Да	Сквозная связь разделов подтверждена.
ФССП не используется как обязательная переводная система ДОРП	Да	ФССП — только справочно-методический ориентир.
Приложения соответствуют системе оценки раздела VI	Да	Формы контроля согласованы с разделом VI.
Нормативные акты проверены по состоянию на дату контрольной проверки; предусмотрена повторная проверка при более позднем утверждении	Да	Проверено на 20.08.2026; при более позднем утверждении — повторная проверка.
В документе отсутствуют служебные комментарии и черновые формулировки	Да	Служебные комментарии и черновые формулировки отсутствуют.
Оглавление, нумерация, колонтитулы и последняя страница проверены	Да	Финальный рендер проверен; страницы и оглавление сверены.
Срок реализации и модель возрастного маршрута определены однозначно	Да	1 учебный год; 46 недель соответствующего возрастного маршрута.
Возрастная матрица контактности соответствует разделам II, V, VI и приложению 9	Да	Разделы II, V, VI и приложение 9 согласованы.
Медицинская и санитарная нормативная база проверена по состоянию на дату контрольной проверки	Да	Переход № 1144н → № 484н с 01.09.2026 учтен; санитарная база актуализирована.
Алгоритм действий при травме/дезориентации и возвращении к нагрузке предусматривает применение действующих локальных актов Учреждения	Да	Локальные реквизиты перепроверяются ответственным работником при утверждении.
Официальные правила ММА проверены в актуальной редакции; соревновательные категории не подменяют образовательные возрастные группы	Да	Правила ММА учтены с изменениями приказа Минспорта России от 22.04.2026 № 350.
Все рабочие формы приложений содержат необходимые реквизиты и пригодны для фактического заполнения	Да	Реквизиты и поля рабочих форм проверены.