



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

ПРИНЯТО

Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 4
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 «МУАЙТАЙ»**

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 ...	21
III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	36
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	48
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	61
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ....	58
VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	91
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	102
Приложение 1. Календарный учебный график	102
Приложение 2. Сводный тематический план	103
Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель 46-недельного года	103
Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы	105

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «муайтай» (далее — Программа) разработана для организации систематической образовательной деятельности с детьми и подростками 7–17 лет в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется как самостоятельная дополнительная общеразвивающая программа, содержание которой определяется образовательными, развивающими, воспитательными и оздоровительными задачами.

Программа рассматривает занятия муайтай прежде всего как образовательную среду, в которой обучающийся последовательно расширяет двигательный опыт, учится понимать собственное тело, управлять усилием и эмоциональным состоянием, соблюдать правила безопасного взаимодействия и применять освоенные двигательные действия в заданной педагогом ситуации. Спортивная техника используется не как самоцель, а как средство физического, личностного и социального развития.

Содержание Программы ориентировано на физическое воспитание и физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие координационных и кондиционных способностей, освоение базовой спортивной терминологии, норм спортивной этики и основ самоконтроля.

Специфика муайтай включает ударные действия руками, ногами, коленями и локтями, защитные действия, перемещения, работу на различных дистанциях, элементы клинча и тактического взаимодействия. В рамках общеразвивающей программы эти компоненты осваиваются не одновременно и не в соревновательной полноте, а по принципу педагогически управляемого усложнения: от имитации и работы на снарядах — к обусловленным действиям в паре, от одиночного движения — к связке, от технического образца — к ограниченной учебной ситуации.

Программа охватывает четыре возрастных маршрута — 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Каждый маршрут имеет собственные акценты, допустимый уровень сложности, объем учебной нагрузки и требования к организации парной работы. При этом все возрастные маршруты объединены общей логикой: безопасность,

двигательная грамотность, постепенность, индивидуальная динамика и воспитательная направленность.

1.2. Правовой статус и разграничение со спортивной подготовкой

Программа не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не воспроизводит структуру этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Возрастные группы настоящей Программы используются исключительно для педагогической дифференциации содержания и нагрузки.

Содержание, срок реализации, формы организации занятий и система педагогического контроля устанавливаются образовательной организацией в настоящей Программе и локальной документации. Переход обучающегося из одной возрастной группы в другую не является переводом между этапами спортивной подготовки и не связан автоматически с выполнением разряда, спортивного результата или обязательного норматива ФССП.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденный приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 957 и действующий с 01.01.2026, используется исключительно как профессионально-методический ориентир в части терминологии, понимания специфики вида спорта и перспективной преемственности. Нормативы спортивной подготовки, обязательные объемы соревновательной деятельности, критерии отбора и перевода по этапам спортивной подготовки в настоящую Программу автоматически не переносятся.

Участие обучающегося в спортивных соревнованиях возможно как дополнительный образовательный опыт при наличии предусмотренной правилами возрастной категории, необходимых организационных условий и допуска. Спортивный результат, место на соревнованиях, количество проведенных поединков или выполнение спортивного разряда не являются обязательными критериями освоения Программы.

Освоение Программы может в дальнейшем создать предпосылки для осознанного выбора обучающимся спортивной подготовки по муайтай либо другого направления физической культуры и спорта. Такой выбор рассматривается как возможная индивидуальная траектория, но не как обязательный результат общеразвивающей 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, законодательство об охране здоровья граждан и иные обязательные требования, относящиеся к условиям образовательной деятельности.

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. При проектировании содержания соблюдается разграничение между общеразвивающей образовательной деятельностью и спортивной подготовкой.

При описании техники, тактики, спортивной терминологии, возрастных категорий и соревновательной деятельности используются официальные правила вида спорта «муайтай» в актуальной редакции. Правила соревнований служат ориентиром для понимания допустимых действий и возрастных ограничений, однако образовательная организация вправе устанавливать более строгие педагогические ограничения, если это необходимо для безопасности и достижения целей ДОРП.

Медицинские процедуры, перечни противопоказаний, порядок допуска к занятиям и соревнованиям, а также антидопинговые перечни не воспроизводятся в Программе как неизменные медицинские или правовые инструкции. При их применении используются действующие нормативные акты и официальные источники на соответствующую дату.

Перед утверждением новой редакции, а также при существенном изменении законодательства ответственное должностное лицо Учреждения проверяет актуальность реквизитов нормативных документов и соответствие применяемых локальных актов фактической модели реализации Программы.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы связана с потребностью детей и подростков в систематической двигательной активности, доступных формах физического развития и содержательном досуге. Единоборства обладают высокой мотивационной привлекательностью, однако без педагогически выстроенной

системы могут восприниматься преимущественно через внешнюю соревновательность и контакт. Общеразвивающая программа позволяет перевести этот интерес в безопасную образовательную практику.

Муайтай сочетает разнообразные координационно сложные движения: стойки и перемещения, управление дистанцией, удары разными звеньями тела, защитные действия, баланс, работу в клинче, смену темпа и направления. Такой двигательный материал позволяет комплексно развивать координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, мобильность, равновесие, чувство ритма и пространственную ориентировку.

Для современного дополнительного образования особенно важна не только физическая нагрузка, но и способность ребенка осознанно регулировать собственное поведение. В единоборстве это проявляется через обязательность команды «стоп», контроль силы и амплитуды, уважение к партнеру, соблюдение границ учебного задания и отказ от опасного применения освоенных навыков вне организованной спортивно-образовательной среды.

Программа актуальна и как профилактический ресурс: систематические занятия формируют организованность, привычку к физической активности, понимание режима восстановления и гигиены, отрицательное отношение к допингу, самостоятельной сгонке массы тела, употреблению неизвестных препаратов и иным рискованным практикам.

Общеразвивающий формат дает возможность включать в занятия детей с различным стартовым двигательным опытом без требования ранней специализации и без обязательной ориентации на соревновательный результат. Это расширяет образовательную доступность и позволяет оценивать прежде всего индивидуальную динамику обучающегося.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в последовательном переходе от общей двигательной школы к специальным действиям муайтай. В начале обучения приоритет отдается базовым двигательным умениям, координации, равновесию, стойке, перемещениям, ориентации в пространстве и выполнению команды. Затем постепенно расширяются техническая, защитная, клинчевая и тактическая составляющие.

Содержание организуется по спиральному принципу: ключевые элементы возвращаются на каждом возрастном маршруте, но усложняются за счет точности, вариативности, скорости принятия решения, характера сопротивления и степени

самостоятельности. Поэтому повторение не является механическим дублированием материала, а служит углублению двигательного навыка.

Обучение строится по логике «объяснение — показ — подводящее упражнение — целостное выполнение — закрепление — ограниченная учебная ситуация — обратная связь». Такой порядок позволяет снизить количество случайных действий, сделать критерии успешности понятными и отделить освоение техники от неконтролируемого противоборства.

Важным методическим условием является обратная связь, ориентированная не только на ошибку, но и на способ ее исправления. Педагог формулирует конкретный критерий: положение тела, дистанция, баланс, траектория, момент остановки, контроль усилия. Это формирует у обучающегося способность анализировать собственное движение и постепенно увеличивать самостоятельность.

Практико-ориентированный характер Программы сочетается с теоретическими, воспитательными, профилактическими и антидопинговыми компонентами. Обучающийся должен не только выполнить движение, но и понимать его назначение, условия безопасного применения, правила взаимодействия и ответственность за собственное действие.

1.6. Направленность и вид Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная. По содержанию она сочетает физическое воспитание, физкультурно-оздоровительную деятельность, освоение начальных знаний и двигательных умений в области вида спорта «муайтай», воспитательную работу и формирование культуры безопасного поведения.

Программа построена как возрастно-дифференцированная образовательная траектория с группами 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Возрастные группы не тождественны спортивным квалификационным категориям и не создают собственной системы спортивных этапов.

Основным критерием выбора сложности является совокупность возраста, фактической двигательной готовности, понимания инструкции, качества самоконтроля и способности безопасно взаимодействовать с партнером. Календарный возраст задает границы маршрута, но не отменяет индивидуализацию задания.

1.7. Цель Программы

Цель Программы — создание условий для физического воспитания и разностороннего физического развития детей и подростков средствами муайтай, формирования устойчивой потребности в систематической двигательной активности, культуры здорового и безопасного образа жизни, двигательной грамотности, самоконтроля, уважительного взаимодействия и социально ответственного поведения.

Достижение цели предполагает единство четырех взаимосвязанных направлений: физического развития, освоения двигательного содержания муайтай, формирования знаний и навыков безопасного поведения, а также воспитания личностных качеств, необходимых для ответственного участия в групповой спортивно-образовательной деятельности.

1.8. Задачи Программы

Образовательные задачи: сформировать базовые знания о физической культуре, истории и терминологии муайтай, назначении разминки и восстановления, правилах безопасности, спортивной этике и антидопинговых принципах; обучить основным и последовательно усложняемым двигательным действиям в стойке, на различных дистанциях и в клинче; познакомить с основами тактики, правил вида спорта, судейской и инструкторской деятельности в возрастно допустимом объеме.

Технические задачи: сформировать устойчивую базовую стойку и перемещения; научить выполнять предусмотренные возрастом удары руками и ногами, технические формы ударов коленями и локтями, защитные действия, элементы клинча, безопасные подсечки и сбивания в разрешенном учебном объеме; развивать способность соединять действия в простые и сложные комбинации при сохранении равновесия и контроля.

Развивающие задачи: содействовать развитию координационных, скоростных и силовых способностей, общей и специальной выносливости, гибкости, мобильности, ловкости и равновесия; расширять двигательный опыт; развивать способность воспринимать сигнал, менять направление и темп движения, анализировать двигательную ошибку и выбирать действие в изменяющейся учебной ситуации.

Воспитательные задачи: формировать дисциплину, ответственность, уважение к партнеру и педагогу, самообладание, честность, трудолюбие, способность соблюдать правила и конструктивно воспринимать ошибку;

воспитывать неприятие агрессивного, унижающего и опасного применения навыков единоборств; поддерживать ценность сотрудничества и взаимной помощи.

Оздоровительные и профилактические задачи: формировать устойчивую привычку к регулярной физической активности, знания о разминке, восстановлении, гигиене, водном режиме и самоконтроле; содействовать профилактике гиподинамии и рискованного поведения; формировать критическое отношение к форсированной сгонке массы тела, допингу, неизвестным препаратам и добавкам.

Организационно-коммуникативные задачи: учить обучающихся понимать структуру учебного задания, соблюдать очередность и пространство работы, пользоваться инвентарем по назначению, корректно давать и принимать простую обратную связь, участвовать в подготовке рабочего места и выполнять возрастно допустимые организационные функции.

1.9. Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет. Наличие спортивного разряда, соревновательного опыта, предварительного обучения муайтай или соответствия нормативам спортивной подготовки не является условием начала освоения Программы.

Порядок приема, комплектования групп, оформления документов и подтверждения возможности участия в занятиях определяется законодательством и локальными актами Учреждения. Педагог не подменяет медицинского работника и действует в пределах профессиональной компетенции и имеющейся официальной информации о допуске и ограничениях.

В одной возрастной группе могут обучаться дети с различным двигательным опытом. Поэтому педагогическая задача состоит не в уравнивании всех по одному результату, а в создании общей безопасной структуры занятия с индивидуальной вариативностью темпа, амплитуды, количества повторений, сложности координации, интенсивности и характера парного взаимодействия.

При выраженном несоответствии конкретного задания текущей готовности обучающегося используется адаптация упражнения: упрощение координации, уменьшение скорости, переход от партнера к снаряду, сокращение времени работы, увеличение интервала восстановления либо возврат к подводящему упражнению.

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 наглядности показа. Поэтому занятие строится из коротких понятных заданий с частой сменой деятельности, образным объяснением и положительной корректирующей обратной связью.

В этом возрасте особенно важны формирование общей «школы движения», развитие координации, ориентации в пространстве, равновесия, умения тормозить движение по сигналу, соблюдения дистанции и правил работы с инвентарем. Технический материал муайтай вводится преимущественно через имитацию, лапы, мешки, игровые и координационные задания.

Ударные движения изучаются как управляемая двигательная форма. Колени и локти осваиваются преимущественно технически без ударного воздействия на партнера. Свободное полноконтактное противоборство не является задачей возрастного маршрута, а соревновательная модель боя не используется как универсальная форма проверки освоения материала.

Педагог уделяет особое внимание эмоциональной безопасности: не допускаются унижение, наказание физической нагрузкой, принуждение к контакту через страх, сравнение ребенка с более сильным партнером как способ мотивации. Успешность определяется освоением движения, соблюдением правил и положительной индивидуальной динамикой.

1.11. Особенности обучающихся 11–13 лет

В 11–13 лет возрастает способность понимать причинно-следственные связи, технические объяснения и простые тактические задачи. Одновременно темпы физического и психоэмоционального развития могут существенно различаться, поэтому одинаковый паспортный возраст не гарантирует одинаковой координационной, силовой или эмоциональной готовности.

На данном возрастном маршруте расширяется двигательный арсенал, формируются простые технические сочетания, основы работы на дальней, средней и ближней дистанциях, элементы клинча, защитно-ответные действия и способность работать по четко заданному условию.

Появляется больше парной работы, однако ее содержание заранее ограничивается педагогом: определяются разрешенные действия, целевая зона,

темп, интенсивность, продолжительность и стоп-команда. Самовольное расширение задания и переход к «вольному бою» не рассматриваются как способ ускорить обучение.

Педагог развивает способность подростка анализировать качество действия: понимать, почему потеряно равновесие, нарушена дистанция, открыта защитная позиция или превышено усилие. Такой анализ формирует основы осознанной технической работы и самоконтроля.

1.12. Особенности обучающихся 14–15 лет

В 14–15 лет повышается способность к осознанному анализу техники, тактической задачи и собственной деятельности. Вместе с тем подростковый возраст связан с выраженной потребностью в самоутверждении, поэтому особое значение имеют правила эмоционального контроля, уважение к партнеру и недопустимость превращения учебного противоборства в проверку «кто сильнее».

Содержание может включать более сложные ударные связки, переходы между дистанциями, клинчевые действия, ситуационные задания, развитие специальной работоспособности, анализ эпизодов и самостоятельную корректировку части технических ошибок.

Контакт и сопротивление увеличиваются только при устойчивом соблюдении стоп-команды, контроле усилия, равновесия и эмоционального состояния. Любое усложнение должно иметь конкретную образовательную задачу; сама по себе высокая интенсивность не рассматривается как признак более качественного занятия.

Важным направлением становится формирование ответственного отношения к восстановлению, режиму, массе тела и спортивной информации. Педагог предупреждает практики обезвоживания, форсированной сгонки массы тела, самостоятельного использования препаратов и иных действий, не относящихся к компетенции образовательной программы.

1.13. Особенности обучающихся 16–17 лет

В 16–17 лет возможно существенное расширение самостоятельности и ответственности обучающегося. Старшие подростки способны анализировать вариативные технические и тактические ситуации, планировать собственную разминку в рамках задания, оценивать качество выполнения и осмысленно участвовать в разборе учебного эпизода.

В содержание включаются вариативные двигательные задачи, элементы индивидуализации технического арсенала, работа на разных дистанциях и в клинче, более сложные ситуационные упражнения, основы инструкторской и судейской грамотности. Все организационные функции выполняются под контролем тренера-преподавателя.

Продвинутый характер содержания не означает перехода Программы в этап совершенствования спортивного мастерства. Главной остается образовательная цель: расширение физической, технической, тактической и личностной компетентности средствами муайтай без обязательного требования спортивного результата.

При увеличении интенсивности парной работы сохраняется принцип управляемости. Обучающийся должен уметь остановить действие, контролировать усилие, соблюдать заданные ограничения и не воспринимать контакт как разрешение на максимальное воздействие. Более высокий возраст не отменяет педагогических запретов и требований безопасности.

1.14. Объем, срок и режим реализации Программы

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 недельным и годовым объемом.

Возрастно-часовая модель устанавливается следующим образом: 7–10 лет — 3 академических часа в неделю и 138 академических часов в год; 11–13 лет — 6 часов в неделю и 276 часов в год; 14–15 лет — 9 часов в неделю и 414 часов в год; 16–17 лет — 12 часов в неделю и 552 часа в год.

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

Один академический час равен 45 минутам организованной образовательной деятельности. Между последовательными академическими часами предусматривается 15-минутный перерыв, который не включается в учебный объем. Конкретное расписание формируется Учреждением с учетом возраста обучающихся, санитарных требований и организационных возможностей.

Контрольная математика Программы: $46 \times 3 = 138$; $46 \times 6 = 276$; $46 \times 9 = 414$; $46 \times 12 = 552$. Эти показатели являются обязательной расчетной основой учебного плана, календарно-тематической модели и всех приложений. Любое перераспределение содержания допускается только без изменения утвержденного годового объема.

Обучающийся может продолжать обучение в последующие учебные годы в пределах возраста 7–17 лет. Если он остается внутри той же возрастной группы, следующий год не должен механически повторять предыдущий: обязательные содержательные блоки сохраняются, но усложняются вариативность, точность, самостоятельность и индивидуальные задачи с учетом результатов диагностики.

1.15. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма реализации — очное групповое учебное занятие. В структуре программы также применяются теоретические занятия, практикумы, игровые и ситуационные задания, круговые комплексы, работа на снарядах, условно-парная работа, контрольные занятия, открытые занятия, воспитательные и профилактические мероприятия.

В старших возрастных группах могут использоваться элементы самостоятельной работы, анализ видеоматериалов, выполнение учебных организационных поручений, инструкторская и судейская практика под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самостоятельное проведение несовершеннолетним полноценного занятия группы не является обязательным результатом Программы.

Учебные физкультурные и спортивные мероприятия могут включаться в образовательную деятельность, если их содержание соответствует возрасту, целям Программы и требованиям безопасности. Участие в соревнованиях рассматривается отдельно от обязательного годового учебного объема, если иное прямо не определено утвержденным планированием.

1.16. Основные принципы реализации

Принцип приоритета безопасности означает, что ни одно техническое действие, количество повторений, интенсивность или соревновательная задача не имеют преимуществ перед сохранением здоровья, достоинства и управляемости поведения обучающегося.

Принцип доступности требует соответствия задания возрасту, фактической готовности и способности понимать инструкцию. Принцип систематичности

предусматривает регулярное возвращение к ключевым навыкам с последовательным усложнением. Принцип индивидуализации допускает изменение темпа, амплитуды, сопротивления, времени работы, сложности координации и формы обратной связи.

Принцип сознательности предполагает понимание обучающимся цели упражнения, критериев правильного выполнения и причин вводимых ограничений. Принцип наглядности реализуется через качественный показ, визуальные ориентиры, работу перед зеркалом, видеоразбор и демонстрацию безопасного варианта действия.

Принцип оздоровительной направленности исключает форсирование нагрузки, неоправданный риск, культивирование максимального контакта, опасные методы «закалки» и использование педагогом медицинских назначений. Принцип воспитательной целостности связывает техническое обучение с уважением, ответственностью, дисциплиной и самоконтролем.

Принцип вариативности позволяет использовать разные упражнения для достижения одной образовательной задачи. Если конкретное средство не подходит обучающемуся по уровню готовности или временным ограничениям, педагог выбирает эквивалентный безопасный способ освоения соответствующего навыка.

1.17. Отличительные особенности и новизна Программы

Первая отличительная особенность — построение единой возрастной траектории 7–17 лет без подмены общеразвивающей деятельности этапами спортивной подготовки. Ребенок получает понятный путь усложнения содержания, но его образовательная успешность не зависит от разряда и обязательного участия в соревнованиях.

Вторая особенность — целостное освоение специфики муайтай: ударной школы, перемещений, защитных действий, дистанции, клинча и тактики. При этом каждый компонент вводится в той форме, которая соответствует возрасту и уровню готовности, а контактность не считается самостоятельной целью.

Третья особенность — интеграция системы безопасности непосредственно в методику обучения. Стоп-команда, контроль усилия, подбор партнера, критерии допуска к усложнению и действия при ухудшении самочувствия рассматриваются не как отдельный инструктаж, а как часть каждого практического навыка.

Четвертая особенность — сочетание физической, технической, теоретической, воспитательной, профилактической и антидопинговой составляющих. Программа оценивает не только то, «что обучающийся умеет сделать», но и то, насколько он способен сделать это безопасно, осознанно и корректно во взаимодействии с другими.

Пятая особенность — ориентация на индивидуальную динамику. Контрольные упражнения и технические оценки используются для педагогической коррекции и фиксации прогресса, а не для механического спортивного отбора внутри ДОРП.

1.18. Требования безопасности как сквозной принцип

Безопасность является обязательным условием освоения любого технического материала. Усложнение парной работы допускается после освоения стоп-команды, базового контроля дистанции, силы и амплитуды, устойчивого положения, способности сохранять эмоциональный контроль и понимать границы конкретного задания.

Работа в паре всегда имеет заранее определенный формат. Педагог устанавливает исходное положение, разрешенные действия, целевую зону, интенсивность, продолжительность, способ завершения и запрещенные действия. Самовольное изменение условий упражнения обучающимися не допускается.

При боли, травме, головокружении, дезориентации, нарушении координации, выраженном ухудшении самочувствия или утрате контроля упражнение немедленно прекращается. Неисправный инвентарь не используется. Возврат к контактной работе осуществляется только на основании безопасной педагогической и, когда это требуется, медицинской логики.

Защитная экипировка подбирается по характеру задания и действующим требованиям. Наличие экипировки не является основанием для увеличения силы воздействия сверх учебной задачи. Педагог не стимулирует максимальный контакт как показатель смелости, мастерства или качества освоения.

Особое внимание уделяется профилактике травм головы, суставов и опорно-двигательного аппарата, безопасной организации клинча, подсечек и сбиваний. Подробная возрастная матрица контактности и алгоритм действий при травме закрепляются в практическом разделе и приложении по безопасности.

1.19. Планируемая образовательная траектория

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

Переход между возрастными группами обусловлен прежде всего возрастом и освоением базовых требований безопасности. Он не оформляется как спортивный перевод и не требует выполнения нормативов ФССП. При необходимости педагог адаптирует отдельные задания внутри возрастного маршрута.

При повторном годе обучения внутри одной возрастной группы педагог использует результаты диагностики, чтобы выбирать индивидуальные акценты: качество стойки, мобильность, отдельные технические действия, выносливость, контроль усилия, тактическое понимание или самостоятельность. Это обеспечивает содержательное продолжение обучения без искусственного наращивания контактности.

Освоение Программы может создавать предпосылки для последующего перехода к спортивной подготовке, если обучающийся заинтересован и соответствует установленным для такой программы требованиям. Решение о дальнейшем спортивном маршруте принимается отдельно от оценки освоения ДОРП.

1.20. Ожидаемый социально-педагогический эффект

Реализация Программы должна способствовать увеличению регулярной двигательной активности обучающихся, развитию физических качеств, расширению двигательного опыта и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Личностный эффект связан с развитием дисциплины, ответственности, самообладания, умения принимать правила, корректно взаимодействовать с партнером и адекватно воспринимать успех, ошибку и временные трудности. В единоборстве эти качества закрепляются через повторяющиеся реальные ситуации выбора и самоконтроля.

Профилактический эффект проявляется в формировании отрицательного отношения к агрессии, опасному применению навыков, допингу, рискованной

сгонке массы тела и иным практикам, противоречащим здоровому и безопасному образу жизни.

Для семьи Программа создает понятную и педагогически контролируемую среду освоения единоборства; для Учреждения — целостную общеразвивающую траекторию по муайтай, юридически и методически отделенную от программ спортивной подготовки и пригодную для системного мониторинга качества образовательной деятельности.

1.21. Культурно-исторический и воспитательный потенциал муайтай

Муайтай имеет исторические корни в культуре Таиланда и в современном виде представляет собой международно развиваемый вид спорта с собственной терминологией, традициями, нормами поведения и соревновательной культурой. Знакомство с историей и традициями вида спорта расширяет образовательное содержание и позволяет формировать уважительное отношение к культурному происхождению изучаемой дисциплины.

Теоретическое знакомство с традициями не должно превращаться в формальное воспроизведение обрядовых элементов. В рамках дополнительного образования акцент делается на исторической грамотности, уважении к сопернику и партнеру, корректном поведении до, во время и после спортивного взаимодействия, признании правил и ответственности за собственные действия.

В российской спортивной среде муайтай также является частью системы физической культуры и спорта. Поэтому обучающиеся знакомятся с развитием вида спорта в России, примерами спортивного мастерства, деятельностью тренера-преподавателя, судьи и организатора, а также с возможными образовательными и профессиональными траекториями в сфере физической культуры.

1.22. Индивидуализация и образовательная доступность

Индивидуализация не означает создание отдельной программы для каждого обучающегося. Она реализуется внутри общего возрастного содержания за счет регулирования сложности, темпа, объема повторений, амплитуды, сопротивления, длительности работы, интервалов восстановления и характера обратной связи.

Педагог учитывает различия в предшествующем двигательном опыте, антропометрии, темпах освоения, координации и уверенности в парной работе. При подборе партнера учитывается не только возраст, но и способность

контролировать действие, соблюдать ограничения и корректно реагировать на стоп-команду.

Обучающийся, который быстрее осваивает базовое действие, получает не обязательно более жесткий контакт, а более сложную координационную, тактическую или информационную задачу. Обучающийся, которому требуется больше времени, продолжает освоение через подводящие упражнения без негативного сравнения с группой.

Такая модель обеспечивает доступность программы при сохранении единых требований безопасности и позволяет поддерживать мотивацию как начинающих, так и более опытных обучающихся.

1.23. Воспитательная среда и взаимодействие с семьей

Воспитательная работа является сквозным компонентом Программы и реализуется не только через отдельные мероприятия, но и через повседневную организацию занятия: соблюдение времени, подготовку места, бережное отношение к инвентарю, корректное взаимодействие, принятие решения педагога и ответственность за безопасность партнера.

Особое внимание уделяется профилактике буллинга, демонстративной агрессии и переноса навыков единоборства в бытовой конфликт. Обучающийся должен понимать, что техническое действие, допустимое в учебной ситуации по команде педагога, не становится допустимым способом разрешения межличностного спора.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) направлено на единое понимание целей Программы, режима занятий, требований к экипировке, характера контактной работы, критериев прогресса и границ педагогической компетенции. Родителям разъясняется, что общеразвивающая программа не гарантирует спортивный разряд и не требует обязательной соревновательной карьеры.

Информирование семьи о динамике обучающегося строится вокруг посещаемости, включенности, физической и технической динамики, соблюдения безопасности, самостоятельности и отношения к занятиям, а не только вокруг результатов контрольных упражнений или соревнований.

1.24. Здоровьесберегающая и антидопинговая направленность

Здоровьесберегающая направленность реализуется через рациональное сочетание нагрузки и восстановления, обязательную разминку, постепенное

усложнение, контроль техники, профилактику травм, соблюдение санитарных требований и отказ от методов, связанных с неоправданным риском для здоровья.

Педагог формирует у обучающихся базовые навыки самонаблюдения: умение сообщить о боли, головокружении, выраженной слабости, дезориентации и иных признаках неблагополучия; понимание необходимости восстановления, сна, питания и достаточного потребления жидкости. Самоконтроль не заменяет медицинский контроль.

Антидопинговая грамотность рассматривается как часть культуры безопасного спорта. Обучающиеся знакомятся с принципом личной ответственности, рисками неизвестных лекарственных средств и добавок, необходимостью использовать официальные информационные источники и обращаться к взрослым и медицинским специалистам по вопросам, выходящим за рамки педагогической компетенции.

Форсированная сгонка массы тела, обезвоживание, использование диуретиков, слабительных, гормональных или иных препаратов ради изменения веса или работоспособности не являются образовательными средствами Программы и не могут предлагаться педагогом как условие участия в занятии или достижения результата.

1.25. Критерии качества реализации и основания для актуализации Программы

Качество реализации Программы оценивается по совокупности признаков: соответствие фактического учебного объема утвержденному плану; соблюдение возрастных требований безопасности; доступность и последовательность содержания; наличие педагогического контроля; положительная индивидуальная динамика обучающихся; устойчивость мотивации и корректность документационного сопровождения.

Отдельный спортивный результат не может служить единственным показателем качества ДОРП. Более значимыми являются способность обучающегося безопасно выполнять изученное действие, понимать назначение упражнения, контролировать усилие, соблюдать правила взаимодействия и демонстрировать положительную динамику относительно собственного стартового уровня.

Программа подлежит актуализации при изменении обязательных нормативных требований, правил вида спорта, санитарных или медицинских условий, а также при выявлении в ходе реализации устойчивых методических

затруднений. Изменение текста не должно нарушать базовую возрастно-часовую модель без самостоятельного обоснования и утверждения новой редакции.

Результаты текущего педагогического контроля, промежуточной аттестации, анализа посещаемости, обратной связи педагогов и организационного опыта могут использоваться для совершенствования формулировок, методических материалов и приложений. При этом любые изменения проходят сквозную проверку на согласованность целей, часов, содержания, результатов и требований безопасности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Назначение раздела и организационная модель реализации

Настоящий раздел переводит положения пояснительной записки в конкретные правила организации образовательного процесса. Он определяет, как формируются группы, планируется 46-недельный учебный год, дозируется нагрузка, организуется парная работа, принимаются решения об усложнении заданий, обеспечивается взаимодействие с семьей и фиксируется образовательная динамика.

Организационная модель строится вокруг учебной задачи, а не вокруг спортивного результата. Каждое занятие должно иметь понятную ведущую образовательную цель, возрастно адекватные средства, заранее определенные ограничения безопасности и форму обратной связи. Соревновательная подготовленность может развиваться как дополнительный результат, но не подменяет собой общеразвивающий характер Программы.

Принципы раздела II обязательны для рабочего календарно-тематического планирования, журналов учета, методических карт занятий и практической реализации разделов III–VI. При расхождении рабочего документа с утвержденной Программой рабочий документ подлежит приведению в соответствие.

2.2. Учебный год, возрастные группы и объем образовательной нагрузки

Единицей организации годового цикла является учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Объем образовательной нагрузки закрепляется в академических часах и различается по возрастным группам. Эта модель является сквозной и не может изменяться в рабочих документах без утверждения новой редакции Программы.

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. часов в неделю	Акад. часов в год	Организационный акцент
7–10 лет	46	3	138	двигательная база, игровое обучение, безопасность, имитация и снаряды
11–13 лет	46	6	276	базовая техника, обусловленная парная работа, самоконтроль
14–15 лет	46	9	414	интеграция техники и тактики, ограниченное сопротивление
16–17 лет	46	12	552	вариативность, самостоятельность, организационная и судейская грамотность

Контрольная математика: $46 \times 3 = 138$; $46 \times 6 = 276$; $46 \times 9 = 414$; $46 \times 12 = 552$ академических часа. Внутреннее перераспределение тем допускается только при сохранении утвержденного годового объема, обязательных содержательных блоков, планируемых результатов и требований безопасности.

2.3. Академический час, перерывы и расписание занятий

Один академический час составляет 45 минут организованной образовательной деятельности. Между последовательными академическими часами предусматривается 15-минутный перерыв, который не включается в учебный объем. Перерыв используется для восстановления, проветривания, питьевого режима, смены оборудования и иных организационных действий, не относимых к академической нагрузке.

Расписание утверждается Учреждением с учетом возраста обучающихся, санитарно-гигиенических требований, пропускной способности спортивного объекта, кадровых возможностей и педагогической логики недели. Недельный объем не должен механически концентрироваться в чрезмерно продолжительные непрерывные занятия только ради удобства расписания.

При составлении расписания учитывается чередование более интенсивных и преимущественно технических задач. Если в один день проводится несколько академических часов, внутри занятия должны меняться характер деятельности, ведущая двигательная задача и уровень нервно-мышечного напряжения.

2.4. Формы занятий и рекомендуемая структура учебного занятия

Основная форма — очное групповое учебное занятие. Дополнительно используются теоретические занятия, практикумы, подвижные игры, круговые комплексы, работа на лапах и снарядах, условно-парные задания, ситуационные упражнения, контрольные занятия, открытые занятия, воспитательные и профилактические мероприятия, а для старших групп — анализ видеоматериалов и элементы инструкторско-судейской практики под непосредственным контролем педагога.

Структура практического занятия, как правило, включает: организационный ввод и проверку готовности; разминку и подготовку основных суставно-мышечных групп; основную образовательную часть; контролируемое закрепление изученного материала; постепенное снижение нагрузки; краткую обратную связь и организационное завершение. Соотношение частей определяется задачей занятия

и возрастом, поэтому жесткая универсальная процентная схема не устанавливается.

Контактная работа, если она предусмотрена темой, не используется как средство «разогрева» неподготовленного обучающегося и вводится только после специальной подготовки, повторения ограничений и проверки экипировки. Завершение занятия не должно состоять из неконтролируемого спарринга «до усталости».

2.5. Комплектование групп и условия зачисления

Комплектование групп осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, уставом и локальными нормативными актами Учреждения. Общеразвивающий статус Программы исключает использование спортивного разряда, соревновательного результата, нормативов ФССП или перспективности спортсмена как универсальных условий приема.

При формировании группы учитываются возраст, фактический двигательный опыт, способность воспринимать инструкцию, организационные возможности Учреждения и требования безопасности. Численность группы определяется локальными актами, возможностями помещения и оборудования; она должна позволять педагогу визуально контролировать выполнение потенциально травмоопасных и контактных заданий.

При наличии медицинских требований к допуску их выполнение проверяется в установленном порядке. Тренер-преподаватель не устанавливает диагноз, не отменяет ограничения медицинского работника и не интерпретирует медицинские документы за пределами своей компетенции.

2.6. Входная диагностика и начальный адаптационный период

После зачисления проводится входная педагогическая диагностика, которая не является спортивным отбором. Диагностика позволяет определить исходную сложность упражнений и включает наблюдение за пониманием инструкций, базовой координацией, равновесием, мобильностью, общей двигательной подготовленностью, предыдущим опытом единоборств и способностью безопасно взаимодействовать в группе.

Первые занятия используются также как адаптационный период: педагог знакомит обучающихся с правилами зала, стоп-командой, порядком использования инвентаря, требованиями к дистанции, сообщению о неблагополучии и

уважительному взаимодействию. До устойчивого освоения этих правил сложная контактная работа не вводится независимо от прежнего спортивного опыта обучающегося.

Результаты диагностики фиксируются в рабочей форме и используются для индивидуализации. Они не переводятся автоматически в отметку «пригоден / непригоден» и не служат основанием для исключения обучающегося при возможности безопасной адаптации задания.

2.7. Организация образовательного процесса для 7–10 лет

В группе 7–10 лет преобладают игровые, образно-двигательные и наглядные методы. Инструкция должна быть короткой и конкретной; сложное действие разбивается на доступные элементы. В течение занятия чаще меняются характер деятельности и двигательная задача, а контроль безопасности осуществляется практически непрерывно.

Специальная подготовка строится вокруг стойки, перемещений, чувства дистанции, координации, базовых защитных реакций, имитации ударов и работы на безопасных снарядах. Партнер используется прежде всего как ориентир для дистанции, реакции и игровых задач без целевого ударного контакта. Свободный ударный бой не является формой освоения материала данной группы.

Прогресс оценивается по качеству движения, дисциплине, способности повторить безопасный алгоритм, выполнять стоп-команду и сохранять интерес к систематической физической активности, а не по силе удара или соревновательному результату.

2.8. Организация образовательного процесса для 11–13 лет

Для 11–13 лет увеличивается доля осознанного технического обучения: базовые комбинации рук и ног, защитно-ответные действия, основы клинча, развитие специальной координации, простые тактические задачи и строго обусловленная парная работа. Сохраняется приоритет техники над интенсивностью.

Контактность вводится только в заранее определенной форме. Педагог задает разрешенные действия, зоны, продолжительность и уровень усилия. Ударный контакт в голову не используется как обязательное средство освоения. Для 11-летних официальная соревновательная деятельность по действующим правилам вида спорта не рассматривается как обязательная часть образовательного маршрута.

Отдельной задачей становится развитие эмоционального самоконтроля: обучающийся должен уметь прекратить действие по команде, не отвечать усилением на случайное жесткое касание партнера и сообщать педагогу о дискомфорте или нарушении правил.

2.9. Организация образовательного процесса для 14–15 лет

В 14–15 лет содержание включает более сложные связки, управление дистанцией, ограниченные клинчевые задачи, работу коленями по защитным снарядам, тактическое варьирование, развитие специальной работоспособности и анализ учебных эпизодов. Возраст позволяет увеличивать информационную и координационную сложность, но не отменяет поэтапный допуск к сопротивлению.

Парная работа проводится с ограниченным сопротивлением, когда обучающийся сохраняет технический контроль, равновесие, защитную готовность и способность немедленно остановиться. Утомление, эмоциональное возбуждение или соревновательный азарт являются основаниями для упрощения задания, а не для повышения жесткости.

Педагог различает учебную соревновательность и борьбу за превосходство: задача может предполагать счет, ограниченное время или тактическую цель, но не разрешает выход за установленные зоны, силу воздействия и технические ограничения.

2.10. Организация образовательного процесса для 16–17 лет

В возрасте 16–17 лет возрастает доля самостоятельного анализа, вариативных тактических задач и организационной ответственности. Обучающиеся могут участвовать в подготовке безопасной части разминки, объяснять отдельные элементы младшим по педагогическому поручению, анализировать видео и знакомиться с судейскими жестами и терминологией.

Продвинутое содержание не означает автоматического перехода к максимальному контакту. Основным признаком качества остается управляемость: способность менять темп, точно выполнять заданную связку, контролировать усилие, принимать решение в ограниченной ситуации и сохранять безопасность партнера.

Инструкторские и судейские действия несовершеннолетнего имеют учебный характер и выполняются только под контролем ответственного работника. Самостоятельное проведение полноценного занятия или официальное принятие

решений, выходящих за рамки допустимой учебной практики, не является обязательным результатом Программы.

2.11. Педагогическая периодизация 46-недельного учебного года

Периодизация используется как образовательный способ упорядочивания тем и не является переносом периодов спортивной подготовки. Она согласована с приложением 3 и обеспечивает постепенный переход от адаптации к интеграции и контролю.

Период	Недели	Ведущие организационные задачи	Основной контрольный акцент
Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, стойка, перемещения, базовый ритм	входная диагностика и наблюдение
Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, ударная школа рук и ног, базовые защиты	тематические задания
Базово-развивающий II	20–30	углубление техники, клинч, допустимые формы коленей/локтей, снарядная работа	технический контроль
Интеграционный	31–40	связки, дистанция, тактика, условно-парная работа, вариативность	ситуационные задания
Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, повторение, индивидуальная коррекция	промежуточная/итоговая оценка

Календарная последовательность может корректироваться с учетом состава группы, пропусков, календаря Учреждения и условий спортивного объекта. Неизменными остаются 46 недель, годовой объем, обязательные содержательные блоки и требования безопасности.

2.12. Рабочее календарно-тематическое планирование

На основе Программы тренер-преподаватель формирует рабочее календарно-тематическое планирование конкретной группы. Для каждой темы указываются ведущая образовательная задача, предполагаемый объем, формы работы, необходимые снаряды или экипировка, контрольный акцент и возрастные ограничения.

Один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче. Если в занятии присутствуют элементы ОФП, техники, теории и воспитательной работы одновременно, это не создает дополнительных часов сверх фактически проведенного времени.

Перенос темы внутри года допустим при сохранении логики «подготовка — освоение — закрепление — интеграция». Нельзя компенсировать отставание

простым пропуском базовых подводящих упражнений или резким повышением контактности.

2.13. Дозирование физической нагрузки

Нагрузка рассматривается как совокупность объема, интенсивности, координационной сложности, плотности занятия, характера сопротивления, продолжительности отдельных отрезков и интервалов восстановления. Одинаковое количество повторений может создавать различную нагрузку при разной скорости и сложности, поэтому педагог оценивает не только счет повторов.

Повышение нагрузки допускается постепенно и преимущественно за счет одного-двух параметров одновременно: увеличения числа качественных повторений, времени работы, сложности координации, вариативности или ограниченного сопротивления. Одновременное увеличение скорости, силы, длительности и сопротивления без адаптационного этапа не применяется.

При выраженном утомлении, снижении точности, нарушении координации, утрате защитной позиции или способности выполнить инструкцию интенсивность уменьшается, задание упрощается либо прекращается. Безопасное техническое качество имеет приоритет перед завершением запланированного количества повторений.

2.14. Педагогические признаки необходимости коррекции занятия

Тренер-преподаватель непрерывно наблюдает за поведением и качеством движений. Основаниями для педагогической коррекции являются резкое снижение координации, повторные технические ошибки из-за усталости, невозможность контролировать усилие, неадекватная эмоциональная реакция, нарушение стоп-команды, жалобы на боль, головокружение, выраженную слабость или дезориентацию.

При признаках возможного медицинского неблагополучия педагог прекращает соответствующее упражнение и действует в соответствии с локальным алгоритмом первой помощи и обращения за медицинской помощью. Педагогическая оценка состояния не заменяет медицинскую диагностику.

2.15. Система допуска к усложнению контактного взаимодействия

Контактная работа усложняется по уровню педагогической готовности, а не автоматически по календарному возрасту или стажу. Возрастная матрица раздела

V устанавливает верхний допустимый предел, а фактический уровень конкретного обучающегося может быть ниже этого предела.

Уровень готовности	Характер работы	Минимальные признаки готовности	Решение педагога
А — базовый	имитация, снаряды, индивидуальные действия	понимает инструкцию, сохраняет дистанцию, выполняет стоп-команду	осваивает базовую технику без ударного контакта
Б — обусловленный	парная работа с заранее известным действием	контролирует траекторию и усилие, сохраняет баланс, корректно реагирует на ошибку партнера	допуск к ограниченному парному заданию
В — ситуационный	ограниченный выбор и сопротивление	устойчиво соблюдает зоны/силу, не теряет технику при утомлении, способен остановиться мгновенно	допуск к усложненной ситуации в пределах возрастной матрицы
Г — вариативный	несколько допустимых решений при контролируемом сопротивлении	техническая и эмоциональная управляемость, устойчивый самоконтроль	используется преимущественно в старших группах; не означает разрешение максимального контакта

При повторном нарушении ограничений обучающийся возвращается к более простой форме работы независимо от физической силы или спортивного опыта. Повторный допуск определяется устойчивым восстановлением безопасного поведения, а не обещанием «работать аккуратнее».

2.16. Подбор партнеров и ротация в парной работе

Партнеры подбираются с учетом возраста, антропометрических различий, уровня технической готовности, способности контролировать усилие, эмоциональной устойчивости и конкретной задачи. Существенное различие массы, роста или опыта требует изменения задания, дополнительной защиты, иной интенсивности либо выбора другой пары.

Ротация партнеров используется для развития адаптивности и социальной культуры, но не является самоцелью. Обучающийся не обязан выполнять сложное контактное задание с партнером, чьи действия педагог не может считать достаточно управляемыми.

При парной работе тренер располагает так, чтобы видеть потенциально опасную зону и иметь возможность немедленно остановить упражнение. Одновременное проведение большого числа сложных контактных пар без достаточного педагогического контроля не допускается.

2.17. Организация парной работы, стоп-команда и дисциплина задания

До начала упражнения педагог вслух или демонстрационно определяет: исходное положение, разрешенные действия, запрещенные зоны, допустимую

интенсивность, продолжительность, критерий завершения и стоп-команду. Обучающиеся подтверждают понимание задания до начала движения.

Стоп-команда обязательна к немедленному исполнению независимо от того, кто ее подал в предусмотренной форме: педагог либо участник пары, сообщающий о неблагополучии. После остановки действие не «доделывается». Возобновление возможно только по новой команде педагога.

Самовольное расширение технического задания, увеличение силы, намеренное «проверение» партнера на жесткость, продолжение действия после остановки и ответная агрессия рассматриваются как нарушение безопасности и являются основанием для прекращения парной работы.

2.18. Спортивное пространство, инвентарь и защитная экипировка

До начала практической части педагог проверяет состояние рабочей зоны, отсутствие посторонних предметов, устойчивость снарядов, достаточность дистанции между обучающимися и исправность используемого инвентаря. Поврежденный или неподходящий по размеру инвентарь в занятии не используется.

Экипировка выбирается по характеру конкретного задания и возрастной матрице контактности. Наличие шлема, перчаток, капы или иной защиты не является основанием для повышения силы воздействия сверх учебной задачи. Требования раздела V и приложения 9 имеют приоритет перед бытовым представлением обучающегося о том, что «в экипировке можно сильнее».

2.19. Организация соревновательной деятельности

Соревнования рассматриваются как возможный дополнительный образовательный опыт и не являются обязательным условием успешного освоения Программы, перехода между возрастными группами или положительной аттестации. Годовой учебный план не должен превращаться в календарь подготовки к стартам в ущерб общеразвивающим задачам.

Для участия в конкретном соревновании отдельно проверяются действующая редакция правил вида спорта, положение (регламент), возрастная и половая категория, весовая категория, экипировка, разрешенные действия и медицинский допуск. На дату разработки Программы официальные возрастные категории несовершеннолетних начинаются с 12–13 лет; для 7–11 лет соревнование не является обязательной частью маршрута.

Подготовка к старту не допускает форсированной сгонки массы тела, обезвоживания, необоснованного увеличения жесткости спаррингов или отказа от базовых образовательных тем. Спортивный результат используется для педагогического анализа только вместе с качеством техники, тактики, поведения и безопасности.

2.20. Текущий педагогический контроль и обратная связь

Текущий контроль встроен в образовательный процесс и проводится на каждом занятии. Педагог оценивает понимание задачи, качество движения, безопасность, способность работать в паре, физическую динамику, самостоятельность и отношение к обратной связи.

Обратная связь формулируется конкретно: что выполнено правильно, что требует коррекции и каким способом это исправить. Сравнение обучающегося проводится прежде всего с его собственным предыдущим уровнем. Соревновательная победа или более высокий результат физического теста не заменяют оценку освоения содержания.

Количественные тесты используются только при одинаковой процедуре и возрастной адекватности. Нормативы ФССП могут служить справочной информацией для специалиста, но не переносятся автоматически в систему обязательной аттестации ДОРП.

2.21. Переход между возрастными группами и повторный год обучения

Основным ориентиром перехода является возраст обучающегося и освоение базовых требований безопасности. Переход не является переводом между этапами спортивной подготовки и не требует выполнения спортивного разряда, участия в установленном количестве соревнований или достижения нормативов ФССП.

При повторном годе внутри той же возрастной группы обязательные содержательные блоки сохраняются, но индивидуальные задачи уточняются по результатам диагностики: техника, координация, физическая работоспособность, тактическое понимание, контроль усилия, самостоятельность. Повторный год не означает механического повторения календарного плана.

При опережающей готовности усложняется прежде всего координационная, тактическая или аналитическая задача. Высокий уровень подготовки не дает права выходить за возрастную матрицу контактности.

2.22. Пропуски занятий и восстановление образовательной последовательности

После пропусков педагог определяет, какие ключевые темы и навыки были пропущены и насколько обучающийся готов к текущему материалу группы. При необходимости временно используются подводящие упражнения, уменьшенная интенсивность и повторение правил безопасности.

Пропущенные обучающимся занятия не компенсируются механическим удвоением нагрузки в одном последующем занятии. Индивидуальный пропуск не изменяет утвержденный плановый годовой объем группы; педагог восстанавливает образовательную последовательность за счет повторения ключевых подводящих заданий и разумной коррекции темпа освоения.

Если пропуск затронул ввод нового контактного действия, обучающийся сначала осваивает его в индивидуальной или снарядной форме, затем — в обусловленной парной форме; непосредственное включение в более сложное упражнение группы без промежуточного освоения не используется.

2.23. Возвращение к занятиям после болезни, травмы или продолжительного перерыва

Возвращение после болезни или травмы осуществляется с учетом действующих медицинских ограничений и документов, когда они требуются. Педагог не принимает решение о медицинской готовности вместо медицинского работника, но определяет образовательную сложность и интенсивность допустимых заданий.

На первых занятиях после продолжительного перерыва оцениваются координация, качество базовых действий, переносимость обычной учебной нагрузки и способность безопасно работать в паре. Контактность и сложность восстанавливаются постепенно. Ранее достигнутый уровень не считается автоматически сохраненным.

При подозрении на травму головы, выраженной боли, дезориентации или ином неблагополучии обучающийся не возвращается в контактную работу в рамках того же эпизода только на основании субъективного улучшения самочувствия; применяются локальный алгоритм безопасности и медицинские основания для последующего допуска.

2.24. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Взаимодействие с семьей направлено на единое понимание целей ДОРП, режима занятий, требований к экипировке, характера контактной работы, критериев прогресса и границ педагогической компетенции. Родителям разъясняется, что Программа не гарантирует спортивный разряд и не требует обязательной соревновательной карьеры.

Родители своевременно информируются о необходимых организационных требованиях, изменениях расписания, требованиях безопасности и существенных педагогических наблюдениях. При вопросах здоровья педагог направляет к установленному порядку медицинского взаимодействия, не дает диагнозов и не назначает лекарственные средства или добавки.

Обратная связь о прогрессе строится вокруг посещаемости, включенности, физической и технической динамики, самоконтроля, соблюдения правил и самостоятельности. Однократный неудачный тест или проигранный поединок не представляются семье как доказательство отсутствия способностей к занятиям.

2.25. Обучающиеся с особыми образовательными потребностями и временными ограничениями

При наличии правовых оснований и организационной возможности методы, темп, форма демонстрации и отдельные упражнения адаптируются с учетом индивидуальных образовательных потребностей и психофизических особенностей. Адаптация должна обеспечивать достижимость образовательной задачи без снижения обязательного уровня безопасности самого обучающегося и партнеров.

Временное ограничение отдельного упражнения не означает автоматического исключения из занятия: педагог может использовать эквивалентные теоретические, координационные, технические или снарядные задания, если они допустимы в конкретной ситуации. Медицинские запреты при этом соблюдаются без педагогического переопределения.

2.26. Кадровое обеспечение и педагогическая ответственность

Реализацию Программы осуществляют работники, квалификация которых соответствует требованиям к занимаемой должности. Тренер-преподаватель обязан знать содержание утвержденной Программы, возрастные ограничения, локальные правила безопасности, порядок первой помощи и действия при чрезвычайной ситуации.

Педагог несет организационную ответственность за выбор задания, распределение обучающихся по рабочим зонам, подбор партнеров, дозирование сопротивления и своевременную остановку небезопасной работы. Эти решения не могут полностью передаваться наиболее опытному обучающемуся.

При привлечении помощников, стажеров или несовершеннолетних к демонстрации и учебной инструкторской практике ответственность за организацию и безопасность занятия сохраняется за уполномоченным педагогическим работником.

2.27. Материально-технические, санитарные и организационные условия

Условия реализации должны соответствовать характеру физкультурно-спортивной деятельности и конкретному содержанию занятия. Перечень оборудования может варьироваться, однако его состояние, размещение и использование должны обеспечивать безопасное выполнение предусмотренных упражнений.

Группа условий	Минимальная организационная задача	Контроль перед/в ходе занятия
Спортивное пространство	достаточная площадь, безопасное покрытие, отсутствие посторонних препятствий	осмотр зоны, разделение потоков, свободные проходы
Снаряды и инвентарь	исправные мешки, лапы, подушки, скакалки, мячи и иные используемые средства	устойчивость креплений, отсутствие повреждений, соответствие возрасту
Защитная экипировка	подбор по возрасту, размеру и характеру контактного задания	исправность, правильная фиксация, соответствие заданию
Санитарно-гигиенические условия	режим, проветривание, питьевой режим, чистота оборудования и помещения	соблюдение действующих требований и локального порядка
Первая помощь и связь	доступность предусмотренных средств первой помощи и возможности оперативной связи	работник знает местонахождение средств и локальный алгоритм действий

Конкретный состав оборудования определяется Учреждением и рабочим планированием. Отсутствие отдельного спортивного снаряда не должно компенсироваться небезопасной импровизацией; выбирается эквивалентное безопасное упражнение или корректируется тема занятия.

2.28. Готовность к нештатным ситуациям, первая помощь и фиксация происшествий

В начале учебного периода и при необходимости в течение года педагог напоминает порядок прекращения занятия, обращения за помощью, эвакуации и поведения при нештатной ситуации. Обучающиеся должны знать, что сообщение о боли или неблагополучии не является нарушением дисциплины и не должно скрываться ради продолжения задания.

При травме или выраженном ухудшении самочувствия применяется последовательность: немедленно прекратить упражнение; обеспечить безопасное положение; оказать первую помощь в пределах компетенции; при наличии показаний организовать обращение к медицинскому работнику или вызов скорой медицинской помощи; информировать ответственных лиц и законного представителя в установленном порядке; оформить происшествие в соответствии с локальными требованиями.

Возврат к учебной нагрузке после происшествия осуществляется только с учетом фактического состояния, медицинских оснований, когда они необходимы, и педагогической оценки готовности к конкретному заданию. Подробные требования практической безопасности закрепляются в разделе V и приложении 9.

2.29. Документационное сопровождение и границы фиксируемой информации

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

В педагогической документации фиксируются сведения, необходимые для организации обучения: посещаемость, фактически проведенные темы и часы, результаты педагогического контроля, необходимые организационные отметки и решения о корректировке заданий. Медицинские диагнозы и иная информация, не относящаяся к педагогической компетенции, не создаются педагогом как собственные медицинские заключения.

Все рабочие документы используют единую возрастно-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. Фактически проведенный академический час учитывается один раз.

2.30. Внутренняя согласованность раздела II и связь с последующими разделами

Раздел II конкретизирует, но не дублирует задачи раздела I: пояснительная записка отвечает на вопрос «зачем и для кого реализуется Программа», а настоящий раздел — «как организуется ее безопасная реализация». При толковании сходных положений применяется более конкретная организационная формулировка настоящего раздела при сохранении целей и принципов раздела I.

Раздел III обязан воспроизводить установленную часовую модель; разделы IV–V — возрастную сложность и ограничения; раздел VI — систему педагогического контроля; раздел VII и приложения — нормативное, методическое и рабочее сопровождение. Возрастная матрица контактности раздела V и приложение 9 являются обязательной конкретизацией общих организационных правил настоящего раздела.

Перед утверждением рабочей редакции проводится сквозная проверка: единообразие возрастных групп, 46-недельной модели, годовых часов, терминологии ДОРП, правил перехода, требований к соревнованиям, медицинской компетенции и безопасности. Выявленные противоречия устраняются до подписания документа.

III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Назначение учебного планирования

Учебное планирование переводит цели, задачи и организационные условия Программы в проверяемую систему годовой образовательной деятельности. Оно связывает возраст обучающихся, недельную нагрузку, содержание занятий, последовательность освоения материала, планируемые результаты, контроль и требования безопасности. Учебный план является внутренней конструкцией дополнительной общеразвивающей программы и не воспроизводит обязательные объемы или этапы спортивной подготовки.

Для тренера-преподавателя раздел III выполняет одновременно нормативно-расчетную и методическую функцию: задает неизменные годовые итоги, показывает логику распределения часов по компонентам и периодам, а также определяет правила, по которым формируется рабочее календарно-тематическое планирование конкретной группы.

3.2. Неизменные параметры учебной модели

Во всех рабочих планах должны одновременно соблюдаться четыре базовых 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; 138/276/414/552 академических часа в год; продолжительность одного академического часа 45 минут при 15-минутном перерыве между последовательными академическими часами, не входящем в учебный объем.

Возраст	Учебных недель	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	$46 \times 12 = 552$

Эти значения являются контрольными итогами для разделов III–VI и приложений. Изменение последовательности тем или отдельных недельных акцентов не может изменять утвержденный годовой объем соответствующего возрастного маршрута.

3.3. Принципы построения учебного плана

Принцип единого учета: один фактически проведенный академический час относится к одному ведущему разделу учебного плана и не засчитывается повторно в другие разделы.

Принцип возрастной соразмерности: рост недельного объема сопровождается не механическим увеличением числа повторений, а расширением содержания, самостоятельности, вариативности и педагогически допустимой сложности.

Принцип последовательности: материал планируется по логике «безопасность и база — освоение — закрепление — интеграция — контроль», при этом сложная парная работа не подменяет предварительное освоение техники.

Принцип гибкости: календарно-тематический план может учитывать состав группы, календарь Учреждения, пропуски и педагогическую ситуацию, но не отменяет обязательные годовые итоги, планируемые результаты и требования безопасности.

Принцип прозрачности: фактически проведенное содержание должно быть соотносимо с темой, ведущей образовательной задачей и разделом учета, указанными в рабочей документации.

3.4. Структура учебного плана

Учебный план включает девять взаимосвязанных компонентов: теоретическую подготовку; ОФП; СФП; техническую подготовку; тактическую и интеграционную подготовку; снарядную и условно-парную работу; воспитательную и антидопинговую работу; контроль и аттестацию; инструкторско-судейскую практику. Компоненты могут сочетаться в одном занятии, однако для учета каждого академического часа определяется одна ведущая образовательная задача.

3.5. 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
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

3.6. 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.

Практическая часть (ОФП + СФП + техническая + тактическая/интеграционная + снарядная/условно-парная) составляет соответственно 126/252/382/498 академических часов. Это значение используется как дополнительный контроль согласованности разделов III и V.

3.7. Относительная структура годового объема

Компонент	7–10	11–13	14–15	16–17
Теория	4,3 %	3,6 %	3,4 %	3,3 %
ОФП	39,1 %	33,3 %	30,0 %	25,7 %
СФП	14,5 %	17,4 %	18,8 %	19,9 %
Техническая	29,0 %	31,2 %	30,9 %	29,7 %
Тактическая/интеграционная	5,8 %	6,5 %	8,2 %	9,8 %
Снарядная/условно-парная	2,9 %	2,9 %	4,3 %	5,1 %
Воспитательная/антидопинговая	1,4 %	1,4 %	1,4 %	1,4 %
Контроль/аттестация	2,9 %	2,9 %	2,4 %	2,5 %
Инструкторско-судейская	0,0 %	0,7 %	0,5 %	2,5 %

Процентные значения являются аналитическим представлением утвержденных часов и не создают самостоятельных нормативов. Они показывают педагогическую тенденцию: с возрастом относительная доля ОФП постепенно уменьшается при сохранении ее значимого объема, а доля СФП, тактики, условно-парной работы и самостоятельности возрастает.

3.8. Методическая логика изменения структуры по возрастам

В 7–10 лет доминируют ОФП, координационная школа и техническое ознакомление. Задача периода — сформировать двигательную основу, привычку безопасно выполнять инструкцию и интерес к систематическим занятиям без ранней узкой специализации.

В 11–13 лет увеличиваются СФП и технический объем, вводятся устойчивые комбинации, базовые тактические выборы и ограниченная парная работа. В 14–15 лет усиливается интеграция техники, дистанции, клинча и ситуационных решений. В 16–17 лет возрастает вариативность, самостоятельный анализ,

специальная работоспособность и инструкторско-судейская практика, но образовательный характер программы и приоритет безопасности сохраняются.

3.9. Теоретическая подготовка

Годовой объем: 6/10/14/18 академических часов. Основное содержание: безопасность, основы физической культуры, история и терминология муайтай, правила вида спорта в возрастно адекватном объеме, гигиена и восстановление, самоконтроль, спортивная этика и антидопинговая грамотность.

Теория может быть отдельным занятием или самостоятельным тематическим блоком внутри комплексного занятия. Краткое объяснение, которое только сопровождает практическую работу, само по себе не создает дополнительного теоретического часа.

3.10. Общая физическая подготовка

Годовой объем: 54/92/124/142 академических часов. Основное содержание: координация, быстрота, сила, общая выносливость, гибкость и мобильность, равновесие, гимнастическая, игровая и легкоатлетическая двигательная база.

ОФП планируется не как набор максимальных тестов, а как системное развитие качественного движения. В младших группах выше роль игр и координации; в старших возрастает индивидуализация при сохранении техники безопасности и возрастной адекватности.

3.11. Специальная физическая подготовка

Годовой объем: 20/48/78/110 академических часов. Основное содержание: устойчивость стойки, специальная координация перемещений, работа таза и корпуса, согласование рук и ног, ритм, скоростно-силовая выносливость, повторное выполнение технических действий без существенной потери качества.

СФП должна поддерживать освоенную технику, а не подменять ее. Усложнение осуществляется после формирования правильной двигательной структуры, прежде всего за счет вариативности, плотности и продолжительности качественной работы.

3.12. Техническая подготовка

Годовой объем: 40/86/128/164 академических часов. Основное содержание: стойка, передвижения, удары руками и ногами, защитные действия, колени и локти в возрастно допустимой форме, клинч, контролируемые выведения из равновесия и сочетания действий.

Критерий прогрессии — управляемость движения: структура, баланс, дистанция, ритм, контроль усилия и безопасное завершение. Сила контакта не является самостоятельным показателем технической освоенности.

3.13. Тактическая и интеграционная подготовка

Годовой объем: 8/18/34/54 академических часов. Основное содержание: управление дистанцией и углом, выбор момента, финты, защитно-ответные действия, изменение ритма, вход и выход из клинча, переход между дистанциями, анализ учебной ситуации.

В 7–10 лет тактика выражается через реакцию на сигнал и выбор безопасного направления. Далее педагог постепенно увеличивает число доступных решений, но сохраняет ограничения, соответствующие возрасту и уровню допуска к контактной работе.

3.14. Снарядная и условно-парная работа

Годовой объем: 4/8/18/28 академических часов. Основное содержание: лапы, мешки, настенные подушки и иные безопасные снаряды, а также парные задания с заранее определенными ролями, зонами, темпом, интенсивностью и стоп-командой.

Раздел не является синонимом свободного спарринга. Его назначение — точность, ритм, дистанция, контроль усилия и перенос ранее освоенной техники в ограниченную учебную ситуацию.

3.15. Воспитательная и антидопинговая работа

Годовой объем: 2/4/6/8 академических часов. Основное содержание: спортивная этика, уважение к партнеру, профилактика агрессии и буллинга, здоровый образ жизни, ответственное отношение к собственному состоянию, возрастно адекватная антидопинговая грамотность.

Специально выделенные часы учитываются только для самостоятельных тематических мероприятий. Сквозная воспитательная функция обычного занятия не увеличивает его фактический учебный объем.

3.16. Контроль и аттестация

Годовой объем: 4/8/10/14 академических часов. Основное содержание: входная диагностика в необходимом объеме, текущие контрольные задания, промежуточная и итоговая оценка, фиксация индивидуальной динамики.

Контроль подтверждает освоение именно содержания ДОРП. Нормативы ФССП, разряд или результат соревнования не подменяют педагогические критерии программы.

3.17. Инструкторско-судейская практика

Годовой объем: 0/2/2/14 академических часов. Основное содержание: команды и жесты, организация безопасного упражнения, помощь в подготовке инвентаря, проведение части разминки, анализ простого учебного эпизода, знакомство с ролями тренера и судьи.

Практика проводится только под непосредственным контролем тренера-преподавателя и не означает самостоятельного допуска несовершеннолетнего к педагогической или судейской деятельности.

3.18. Пятичастная педагогическая периодизация 46-недельного года

Периодизация в разделах II и III используется исключительно как образовательный способ упорядочивания тем. Она не является этапной структурой спортивной подготовки. Для сквозной согласованности применяется единая пятичастная модель, совпадающая с приложением 3:

Период	Недели	Ведущий смысл	Контрольный акцент
Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, стойка, перемещения, базовый ритм	входная диагностика и наблюдение
Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, ударная школа рук и ног, базовые защиты	тематические задания
Базово-развивающий II	20–30	углубление техники, клинч, допустимые колени/локти, снарядная работа	технический контроль
Интеграционный	31–40	связки, дистанция, тактика, условно-парная работа, вариативность	ситуационные задания
Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, повторение, индивидуальная коррекция	промежуточная/итоговая оценка

3.19. Точный объем пяти педагогических периодов

Поскольку недельная нагрузка каждого возрастного маршрута фиксирована, расчетный объем каждого периода определяется количеством входящих в него недель. Сумма пяти периодов должна точно давать годовой объем.

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

3.20. Распределение часов по периодам: 7–10 лет

Таблица является расчетной моделью для разработки календарно-тематического плана. Она задает точный объем каждого компонента в каждом педагогическом периоде; внутри периода последовательность конкретных тем может корректироваться при сохранении итогов.

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	12	9	4	54
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	5	6	5	2	20
Техническая подготовка	4	9	11	11	5	40
Тактическая и интеграционная подготовка	0	1	2	3	2	8
Снарядная и условно-парная работа	0	1	1	1	1	4
Воспитательная и антидопинговая работа	1	0	0	0	1	2
Контроль и аттестация	1	1	0	0	2	4
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	0	0	0
ИТОГО периода	24	33	33	30	18	138

Контроль: сумма по строкам = 138 ч.; сумма по периодам = 138 ч.; расхождение = 0.

3.21. Распределение часов по периодам: 11–13 лет

Таблица является расчетной моделью для разработки календарно-тематического плана. Она задает точный объем каждого компонента в каждом педагогическом периоде; внутри периода последовательность конкретных тем может корректироваться при сохранении итогов.

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	1	1	2	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	24	26	21	14	7	92
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	12	14	12	5	48

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Техническая подготовка	10	19	24	22	11	86
Тактическая и интеграционная подготовка	1	3	4	6	4	18
Снарядная и условно-парная работа	1	1	2	2	2	8
Воспитательная и антидопинговая работа	1	1	0	1	1	4
Контроль и аттестация	3	1	0	1	3	8
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	1	1	2
ИТОГО периода	48	66	66	60	36	276

Контроль: сумма по строкам = 276 ч.; сумма по периодам = 276 ч.; расхождение = 0.

3.22. Распределение часов по периодам: 14–15 лет

Таблица является расчетной моделью для разработки календарно-тематического плана. Она задает точный объем каждого компонента в каждом педагогическом периоде; внутри периода последовательность конкретных тем может корректироваться при сохранении итогов.

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	4	4	2	2	2	14
Общая физическая подготовка (ОФП)	33	35	28	19	9	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	20	22	14	9	78
Техническая подготовка	13	29	35	35	16	128
Тактическая и интеграционная подготовка	2	5	8	11	8	34
Снарядная и условно-парная работа	1	4	3	6	4	18
Воспитательная и антидопинговая работа	2	1	1	1	1	6
Контроль и аттестация	4	1	0	1	4	10
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	1	1	2
ИТОГО периода	72	99	99	90	54	414

Контроль: сумма по строкам = 414 ч.; сумма по периодам = 414 ч.; расхождение = 0.

3.23. Распределение часов по периодам: 16–17 лет

Таблица является расчетной моделью для разработки календарно-тематического плана. Она задает точный объем каждого компонента в каждом педагогическом периоде; внутри периода последовательность конкретных тем может корректироваться при сохранении итогов.

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	7	5	2	1	3	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	38	40	32	22	10	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	31	31	25	12	110
Техническая подготовка	25	37	45	38	19	164
Тактическая и интеграционная подготовка	2	8	12	20	12	54
Снарядная и условно-парная работа	2	5	7	9	5	28
Воспитательная и антидопинговая работа	3	2	1	1	1	8
Контроль и аттестация	7	2	0	0	5	14
Инструкторско-судейская практика	1	2	2	4	5	14
ИТОГО периода	96	132	132	120	72	552

Контроль: сумма по строкам = 552 ч.; сумма по периодам = 552 ч.; расхождение = 0.

3.24. Методическая интерпретация периодных матриц

Матрицы 3.20–3.23 не означают, что каждый компонент реализуется изолированно. Они определяют ведущую образовательную задачу учитываемого часа. Например, занятие технической направленности может содержать разминку ОФП и краткое объяснение безопасности, однако при учете час относится к технической подготовке, если именно она является его основной образовательной задачей.

Постепенное уменьшение доли ОФП внутри года и рост технико-интеграционных задач не исключают ОФП из поздних периодов. Поддерживающая физическая подготовка сохраняется круглый год. Аналогично техническая работа присутствует с первых недель, но ее сложность и доля возрастают после адаптации.

3.25. Возрастные акценты в пяти периодах

Период	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
1–8	правила, движение, игра, стойка	диагностика, база, восстановление навыков	диагностика, базовая техника, контроль нагрузки	индивидуализация, диагностика, техника безопасности
9–19	координация, простая техника	ударная база, защиты, СФП	серии, защиты, СФП	техническая вариативность, специальная работоспособность
20–30	закрепление базы, снаряды	связки, дистанция, базовый клинч	клинч, колени/локти в допустимой форме, тактика	вариативный клинч, тактика, комплексные связки

Период	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
31–40	игровой выбор, ограниченные пары	простые ситуации, контроль усилия	ситуационные задания и переходы	вариативные ситуации, анализ, инструкторские задачи
41–46	повторение и индивидуальная динамика	закрепление и контроль	систематизация и коррекция	итоговая систематизация, контроль, профорientация

3.26. Планирование учебной нагрузки внутри недели

Недельный объем 3/6/9/12 академических часов распределяется утвержденным расписанием Учреждения. При формировании конкретной недели тренер-преподаватель учитывает возраст, учебную нагрузку ребенка вне спортивной школы, восстановление, координационную сложность, наличие парной работы и предыдущий педагогический результат.

В старших возрастах последовательные учебные дни и блоки следует чередовать по ведущей нагрузке: физически и координационно напряженные занятия — с техническими, тактическими, теоретическими, восстановительными или контрольными задачами. Недельный план не должен превращать календарную норму часов в требование постоянно работать на высокой интенсивности.

3.27. Учет комплексного занятия и границы двойного учета

Комплексное занятие может включать разминку, ОФП/СФП, технику, тактику, снарядную или парную работу, теоретическое пояснение и воспитательную рефлексию. Для учета педагог заранее определяет ведущую задачу каждого академического часа или последовательного учебного блока. Один и тот же фактически проведенный час не может одновременно увеличивать две строки учебного плана.

Если самостоятельное антидопинговое, теоретическое, контрольное или воспитательное мероприятие занимает отдельный академический час, он учитывается в соответствующем специальном разделе. Краткое включение этой темы в обычное практическое занятие дополнительного часа не образует.

3.28. Планирование при пропусках и изменениях календаря

Пропуск обучающимся занятий не компенсируется резким увеличением индивидуальной нагрузки. Для возвращения используется последовательность «повторение базового — подводящее задание — проверка управляемости — возвращение к текущей теме». При организационном переносе занятий

Учреждение корректирует календарно-тематическое планирование в пределах законодательства и локальных актов, не допуская фиктивного учета непроведенных часов.

3.29. Связь учебного плана с соревновательной деятельностью

Соревнования не являются обязательным самостоятельным разделом годового учебного плана и не должны быть пройдены каждым обучающимся для освоения ДОРП. Если обучающийся участвует в официальном или учебном мероприятии, педагогическое содержание соотносится с соответствующими разделами Программы и отражается в документации в установленном Учреждением порядке. Количество соревнований, победы и спортивные разряды не являются универсальными критериями освоения.

3.30. Недопустимость механического переноса нормативов спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденный приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 957, может использоваться как профессионально-методический ориентир для понимания дальнейшей спортивной траектории. Его этапы НП/УТ/ССМ/ВСМ, нормативные объемы, обязательная соревновательная нагрузка, переводные нормативы и критерии спортивного отбора не становятся обязательными элементами настоящего учебного плана без самостоятельного правового основания.

3.31. Связь раздела III с разделами I–II и последующим содержанием

Раздел III конкретизирует возрастную и организационную модель разделов I–II. Раздел IV раскрывает содержание 6/10/14/18 часов теории; раздел V — практические компоненты 126/252/382/498 часов; раздел VI — результаты и способы контроля; приложения 1–3 обеспечивают календарную и расчетную детализацию. При любом изменении рабочей последовательности должны сохраняться эти сквозные связи.

3.32. Связь с приложениями и рабочими документами

Приложение 1 фиксирует календарную модель 46 недель и недельную нагрузку; приложение 2 воспроизводит сводный тематический план; приложение 3 — пятичастную календарно-тематическую модель и периодные расчеты. Рабочий календарно-тематический план конкретной группы составляется на их основе и должен позволять проверить сумму часов как по периоду, так и по каждому разделу подготовки.

3.33. 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
Сумма пяти периодов	138	276	414	552
Практическая часть	126	252	382	498
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

По результатам внутренней проверки раздела III все годовые и периодные суммы согласованы. Любой последующий редакционный или календарный перенос должен сохранять нулевое арифметическое расхождение.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Назначение теоретической подготовки

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

Теоретический материал рассматривается как средство повышения качества образовательного действия: обучающийся должен не только назвать правило или термин, но и уметь применить его в конкретной учебной ситуации — выбрать безопасное действие, объяснить необходимость ограничения, распознать ситуацию, требующую остановки упражнения, либо найти актуальную информацию в официальном источнике в пределах возрастных возможностей.

4.2. Объем теоретической подготовки

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

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

4.3. Принципы возрастного построения теоретического содержания

- от конкретного правила и наглядного примера — к объяснению причин, последствий и самостоятельному выбору безопасного решения;
- от терминов, необходимых для понимания команды педагога, — к системному пониманию техники, тактики, организации занятия и правил вида спорта;
- от внешнего контроля взрослого — к развивающемуся самоконтролю без подмены медицинского допуска и профессиональной медицинской оценки;
- от ценностей честной игры и бережного отношения к здоровью — к осознанной антидопинговой ответственности и критической проверке информации;

- от единичной учебной ситуации — к межпредметной связи между безопасностью, техникой, нагрузкой, восстановлением, этикой и ответственным поведением.

4.4. Распределение теоретических часов по пяти педагогическим периодам

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	2	1	1	1	1	6
11–13	3	3	1	1	2	10
14–15	4	4	2	2	2	14
16–17	7	5	2	1	3	18

Периодное распределение полностью совпадает с расчетами раздела III. Вводно-адаптационный период концентрирует безопасность, правила поведения, самоконтроль и исходную терминологию; базово-развивающие периоды расширяют знания о технике, физических качествах, восстановлении, правилах и культуре муайтай; интеграционный период связывает знания с тактическими и этическими ситуациями; контрольно-закрепляющий период используется для систематизации, работы с ошибками и возрастно адекватной итоговой проверки.

4.5. Тематический план теоретической подготовки: 7–10 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	1,5	выполняет стоп-команду; знает, что нельзя начинать действие без сигнала; сообщает о боли, головокружении и неисправности инвентаря	устный ответ, карточка «можно/нельзя», игровая ситуация
История, культура и базовая терминология муайтай	0,5	объясняет, что муайтай — вид спорта; знает понятие «восьми конечностей» как характеристику технического арсенала; различает стойку, дистанцию, клинч, раунд	беседа, карточка-термин
Основы физической культуры и физических качеств	1	понимает назначение разминки; называет силу, быстроту, выносливость, гибкость/мобильность и координацию на простых примерах	сопоставление, мини-вопрос, демонстрация примера
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1	знает значение чистой формы, сна, воды, отдыха; различает обычную усталость и состояние, о котором надо сообщить взрослому	ситуационная карточка, беседа
Основы правил и культура соревнований	0,5	понимает роли участника, тренера и судьи; знает, что соревнование возможно, но не является обязательным условием успешности обучения	вопросы по изображению/эпизоду
Спортивная этика, саморегуляция и профилактика агрессии	1	различает честное и опасное поведение; не применяет приемы для запугивания; умеет остановиться и обратиться к взрослому	игровой кейс, выбор безопасного решения

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	0,5	понимает, что неизвестные таблетки, напитки и добавки нельзя принимать самостоятельно; сообщает взрослому о лекарстве или добавке	карточка-ситуация, устный ответ

4.6. Тематический план теоретической подготовки: 11–13 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	2	объясняет значение разминки, подбора партнера, экипировки и контроля усилия; называет основания для немедленной остановки задания	мини-тест, ситуационная задача
История, культура и терминология муайтай	1	знает основные этапы развития вида спорта в общей форме; корректно использует базовые термины техники, дистанции, защиты и клинча	карточка терминов, устное объяснение
Основы физической культуры и физических качеств	1,5	объясняет, зачем развиваются основные физические качества и почему техника важнее попытки выполнить максимальное усилие	мини-тест, сопоставление упражнения и качества
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1,5	объясняет роль сна, питания, питьевого режима и отдыха; умеет описать субъективное самочувствие и сообщить о неблагополучии	дневник-наблюдение, кейс
Основы правил и культура соревнований	1,5	понимает общую структуру поединка, роль официальных лиц, различие разрешенного и запрещенного действия без заучивания быстро меняющихся деталей	разбор типового эпизода, мини-тест
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	1,5	объясняет ответственность за безопасность партнера, умеет выбрать незскалационное поведение и восстановить контроль после ошибки	ситуационный кейс, обсуждение
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	1	понимает персональную ответственность за то, что попадает в организм, риск непроверенных БАД и необходимость официальной проверки информации	мини-тест, кейс «лекарство/добавка»

4.7. Тематический план теоретической подготовки: 14–15 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	2,5	анализирует причины риска: усталость, несоответствие партнера, нарушение техники, чрезмерная интенсивность, неисправность экипировки; выбирает корректный алгоритм остановки	кейс, анализ учебного эпизода

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
История, культура и терминология муайтай	1,5	связывает технические особенности муайтай с культурой вида спорта; корректно объясняет основные понятия и назначение клинча, дистанций и защит	сообщение/мини-проект, терминологический тест
Основы физической культуры и физических качеств	2	объясняет взаимосвязь силы, быстроты, выносливости, координации, мобильности и технического качества; понимает принцип постепенности	кейс планирования, тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2	понимает связь нагрузки, сна, питания, гидратации и восстановления; различает педагогический самоконтроль и медицинскую оценку	анализ дневника, ситуационная задача
Основы правил и культура соревнований	2	ориентируется в общей логике правил, понимает роль судейских команд, экипировки и регламента; умеет проверить изменяемую деталь по официальному источнику с помощью педагога	разбор видео/правила, поиск по официальному источнику
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	2	анализирует конфликтную и соревновательную ситуацию, контролирует эмоциональную реакцию, аргументирует уважительное поведение и ответственность за партнера	кейс, рефлексия, разбор эпизода
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	2	знает базовые понятия антидопинга, риски лекарств и БАД, значение официального Запрещенного списка и сервиса проверки лекарств; не принимает решения о препаратах самостоятельно	мини-тест, кейс, работа с официальным ресурсом

4.8. Тематический план теоретической подготовки: 16–17 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	3	аргументирует границы допустимой контактной работы, оценивает сочетание интенсивности, технического контроля, партнера и экипировки; знает порядок действий при травме в пределах компетенции обучающегося	комплексный кейс, объяснение алгоритма
История, культура и терминология муайтай	2	объясняет место муайтай в современной физкультурно-спортивной среде, использует профессиональную терминологию без подмены образовательной программы моделью спортивной подготовки	мини-проект, устная защита

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Основы физической культуры и физических качеств	2,5	понимает принципы постепенности, специфичности, индивидуализации и сохранения техники на фоне утомления; способен объяснить образовательную цель упражнения	анализ фрагмента занятия, тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2,5	анализирует собственную образовательную динамику, умеет вести простой дневник нагрузки/самочувствия, понимает границы самостоятельного решения и необходимость медицинской оценки при ограничениях	дневник, кейс, объяснение
Основы правил и культура соревнований	2,5	понимает структуру официального мероприятия, роли судей и организаторов, умеет проверить актуальную редакцию правил и регламента перед конкретным участием	работа с официальным источником, анализ кейса
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	2,5	аргументирует этически корректное решение в сложной ситуации, владеет приемами саморегуляции и неэскалации, понимает ответственность старшего обучающегося в группе	кейс, рефлексивный разбор, мини-практика
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	3	понимает ответственность спортсмена и окружения, риски БАД и лекарств, роль терапевтического использования и официальной проверки информации на общем образовательном уровне; знает, где искать действующие документы	анализ ситуации, мини-тест, работа с официальным ресурсом

4.9. 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 резком ухудшении самочувствия. Правило остановки имеет безусловный приоритет над выполнением задания, результатом упражнения и желанием продолжить работу.

В 7–10 лет правила формулируются как конкретные действия: слушать команду, не начинать без сигнала, остановиться немедленно, не использовать приемы вне задания. В 11–13 лет добавляется понимание роли партнера и экипировки. В 14–17 лет обучающийся должен уметь объяснить, почему риск возрастает при усталости, эмоциональной потере контроля, чрезмерной

интенсивности, несовпадении массы/уровня партнеров, нарушении техники либо неисправности оборудования.

4.10. Профилактика травматизма и границы компетенции обучающегося

Профилактика травматизма рассматривается как система поведения: постепенное повышение нагрузки, качественная разминка, технический контроль, исправный инвентарь, корректный подбор партнера, защитная экипировка, своевременный отдых и немедленное прекращение действия при неблагополучии. Обучающийся учится распознавать ситуацию, в которой требуется остановка и обращение к взрослому, но не обучается самостоятельной медицинской диагностике.

При боли, выраженном головокружении, дезориентации, нарушении координации, резком ухудшении самочувствия или подозрении на травму головы упражнение прекращается. Теоретический блок закрепляет только поведенческий алгоритм: остановиться, сообщить педагогу, не возвращаться к контактной работе самовольно и выполнять дальнейшие указания взрослых и медицинских работников в установленном порядке.

4.11. История, культура и ценности муайтай

Обучающиеся знакомятся с муайтай как с исторически сформировавшимся видом единоборства, его развитием в Таиланде, последующим международным распространением и современной спортивной организацией. Понятие «искусство восьми конечностей» используется как образное обозначение технического арсенала рук, ног, коленей и локтей, а не как основание для раннего или неограниченного применения всех действий в парной работе.

Культурно-исторический материал включает уважение к сопернику, тренеру и правилам, значение ритуалов и традиций в спортивной культуре, развитие муайтай в России, роль федерации, судей, организаторов и тренеров-преподавателей. Исторические сведения подаются без мифологизации и по возможности опираются на проверяемые источники.

4.12. Терминология муайтай и язык безопасного учебного задания

Группа понятий	Примерное содержание
Дистанции и положения	дальняя, средняя, ближняя дистанция; боевая стойка; защитное положение; безопасный вход и выход из клинча
Ударные действия	прямой, боковой удар, удар снизу; прямой и круговой удар ногой; колено; локоть — только в возрастном и методически допустимом учебном контексте
Защиты и перемещения	блок, подставка, отбив, уклон, отход, смещение, разворот, изменение угла
Тактика	финт, атака, контратака, темп, ритм, дистанция, выбор действия
Организация	раунд, команда остановки, судья, тренер-преподаватель, экипировка, угол ринга, регламент
Физическая подготовка	разминка, нагрузка, интенсивность, восстановление, координация, сила, быстрота, выносливость, мобильность

Терминология используется единообразно во всех разделах программы и рабочих документах. Допускается знакомство с распространенными тайскими терминами, если их значение заранее определено педагогом и не создает неоднозначности при выполнении команд безопасности.

4.13. Основы физической культуры и образовательный смысл тренировочной нагрузки

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры человека. Обучающийся должен понимать, что регулярная двигательная активность, режим, восстановление и осознанное отношение к нагрузке важнее разового максимального результата. В теории объясняется связь упражнения с образовательной задачей: что именно развивается, какое техническое качество формируется и почему выбранная нагрузка должна соответствовать возрасту и текущей готовности.

4.14. Основные физические качества

Качество	Возрастно адекватное теоретическое понимание
Сила	способность преодолевать или удерживать сопротивление; качество техники и постепенность нагрузки обязательны
Быстрота	способность быстро реагировать и выполнять движение без потери управляемости
Выносливость	способность продолжать работу и сохранять необходимое качество в течение заданного времени
Гибкость и мобильность	достаточная амплитуда движения без болезненного форсирования и травмирующих попыток
Координация	точное согласование движений, равновесия, направления, ритма, реакции и смены опоры

4.15. Нагрузка, утомление и восстановление

В 7–10 и 11–13 лет обучающиеся учатся различать обычное утомление и состояние, о котором необходимо сообщить взрослому. В 14–17 лет дополнительно рассматриваются взаимосвязи объема и интенсивности нагрузки, технического качества, продолжительности отдыха, сна и восстановления. Подчеркивается, что ухудшение техники и самоконтроля на фоне утомления является основанием для снижения сложности или прекращения задания.

Программа не формирует практику самостоятельного экстремального управления нагрузкой, выполнения максимальных тестов без педагогического основания или продолжения работы «через боль». Самоконтроль служит для своевременного сообщения и корректировки образовательной задачи, а не для самостоятельного медицинского допуска.

4.16. Гигиена, сон, питание и питьевой режим

Тематический блок включает личную гигиену, чистоту спортивной формы и индивидуальной экипировки, гигиену мест занятий, режим сна и отдыха, регулярность питания и адекватный питьевой режим в контексте здорового образа

жизни. Обучающимся объясняется, что обезвоживание ухудшает самочувствие, внимание и качество выполнения движений.

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

4.17. Педагогический самоконтроль и дневник образовательной динамики

Педагогический самоконтроль включает субъективную оценку самочувствия, утомления, качества сна, эмоционального состояния, желания заниматься и способности сохранять внимание. Для старших возрастов может использоваться простой дневник образовательной динамики: тема занятия, освоенное действие, трудность, субъективная нагрузка, восстановление и индивидуальная цель.

Дневник не является медицинской картой и не содержит самостоятельных диагнозов. Его задача — развивать рефлекссию, ответственность и умение обсуждать состояние с педагогом.

4.18. Основы действующих правил вида спорта «муайтай»

Правила изучаются в объеме, необходимом для безопасного понимания вида спорта и возможного участия в физкультурных или спортивных мероприятиях. По состоянию на 27.08.2026 действующей нормативной основой являются правила вида спорта «муайтай», утвержденные приказом Минспорта России от 16.01.2024 № 19, с изменениями от 07.04.2025 № 274. Перед конкретным мероприятием проверяются действующая редакция правил, положение/регламент, возрастная группа, экипировка и требования допуска.

В программу не переписываются как постоянные нормы быстро изменяющиеся весовые категории, длительность поединков и иные детали, которые должны проверяться по официальному документу на дату мероприятия. ДОРП вправе устанавливать более строгие учебные ограничения, чем соревновательные правила, если это необходимо для безопасности и возрастной адекватности.

4.19. Культура участия в соревнованиях

Соревнование рассматривается как возможный, но не обязательный образовательный опыт. Теоретически разбираются подготовка к мероприятию, соблюдение регламента, роль судей, уважение к сопернику, корректное отношение к победе и поражению, ответственность за собственное поведение и необходимость сообщать о неблагополучии независимо от спортивной мотивации.

Спортивный результат, медаль, разряд или факт участия в соревновании не являются универсальными критериями успешности освоения настоящей ДОРП.

4.20. Спортивная этика и ответственность за партнера

Ключевые ценности: честность, уважение, ответственность, дисциплина, сотрудничество, соблюдение правил и забота о безопасности партнера. Техническое превосходство не дает права унижать другого человека. В учебной парной работе более опытный обучающийся обязан сохранять контроль усилия, выполнять ограничение задания и немедленно прекращать действие по сигналу.

4.21. Профилактика агрессии, травли и неправомерного применения навыков

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

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

4.22. Психологическая культура и простые приемы саморегуляции

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

Педагог не осуществляет клиническую психологическую диагностику и не подменяет профильного специалиста. Теоретический материал ограничивается педагогической саморегуляцией и культурой поведения.

4.23. Антидопинговая грамотность: принципы и актуальные источники

Антидопинговое образование строится вокруг ценностей честного спорта, ответственности за здоровье и осторожного отношения к лекарственным средствам и биологически активным добавкам. На дату настоящей редакции применяются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года и Запрещенный список ВАДА 2026 года. Новые версии Всемирного антидопингового кодекса и международных стандартов 2027 года опубликованы заранее и вступают в силу с 01.01.2027; при изменении действующих документов используется актуальная официальная редакция.

Приоритетным источником является РУСАДА. Перечни субстанций, исключений и процедур не переписываются в программу как неизменные нормы:

обучающийся должен понимать необходимость проверки актуальной информации, а не запоминать устаревающий список.

4.24. Возрастная прогрессия антидопингового образования

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

4.25. Лекарственные средства, БАД и проверка информации

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

Особое внимание уделяется риску загрязненных или непроверенных добавок и ошибочному представлению, что надпись «спортивное питание» автоматически означает безопасность. Для несовершеннолетних самостоятельный прием неизвестных препаратов и добавок рассматривается как недопустимое поведение.

4.26. Взаимодействие с родителями в вопросах здоровья и антидопинговой культуры

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

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

В рамках ДОРП не формируется навык форсированного снижения массы тела к соревнованиям. Не используются обезвоживание, голодание, перегревание, чрезмерное ограничение жидкости, тренировки в термокостюмах и иные способы быстрого изменения массы как образовательная задача или критерий дисциплины.

Обучающимся объясняется, что рост и развитие организма имеют приоритет перед весовой категорией. Любые медицинские или диетологические вопросы изменения массы тела несовершеннолетнего решаются законным представителем совместно с профильным специалистом; тренер-преподаватель не назначает индивидуальные схемы снижения веса.

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

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

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

4.29. Формы и методы теоретической работы

Метод	Применение
Краткая беседа	ввод правила, понятия или причины ограничения без перегрузки практического занятия
Наглядная демонстрация	экипировка, положение тела, безопасное/небезопасное действие, сигнал остановки
Карточка или мини-тест	терминология, гигиена, безопасность, основные правила
Ситуационная задача	выбор безопасного, этически корректного или антидопингово ответственного решения
Разбор видео/учебного эпизода	анализ дистанции, тактики, безопасности, поведения и соблюдения задания
Рефлексия	что получилось, что было трудно, какое правило помогло, где возник риск
Мини-проект/сообщение	история и культура муайтай, профессии в спорте, ценности чистого спорта
Работа с официальным источником	старшие группы: поиск актуальной редакции правила или антидопинговой информации под педагогическим руководством

4.30. 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 действие, знает правило «не принимать неизвестное»
11–13 лет	объясняет базовые термины, основные физические качества, правила взаимодействия, простые принципы восстановления, соревновательной культуры и антидопинговой осторожности
14–15 лет	анализирует учебную ситуацию с позиции безопасности, этики и тактики, объясняет взаимосвязь нагрузки и восстановления, ориентируется в основах правил и умеет обращаться к официальной информации

Возраст	Планируемый результат
16–17 лет	аргументирует выбор безопасного решения, объясняет основы организации занятия и соревнования, использует официальные источники для проверки изменяемой информации, демонстрирует зрелую спортивную и антидопинговую культуру

4.31. Контроль освоения теоретического материала

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

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

4.32. Критерии оценки теоретической подготовленности

Критерий	Устойчиво	Достаточно	Формируется	Требует дополнительного освоения
Понимание	объясняет и переносит в новую ситуацию	верно объясняет основное	узнает/воспроизводит с подсказкой	не понимает ключевое правило
Применение	самостоятельно выбирает безопасное решение	выбирает верно в типовой ситуации	нужна подсказка	выбор небезопасен или неверен
Терминология	использует точно и уместно	основные термины верны	частично владеет	термины препятствуют пониманию задания
Этика и самоконтроль	аргументирует решение ценностями спорта и безопасностью	выбирает корректное поведение	понимает после подсказки	не различает корректное и опасное поведение
Работа с источником (старшие)	находит и корректно интерпретирует актуальную информацию	находит нужный официальный источник	требуется помощь педагога	использует недостоверный источник или делает необоснованный вывод

4.33. Документирование теоретического контроля и связь с приложением 7

Результаты теоретического контроля могут фиксироваться в приложении 7. В записи указываются возраст/группа, дата, тема или модуль, форма контроля, проверяемый результат, качественный уровень и краткая педагогическая рекомендация. Для старших групп при работе с изменяемой информацией целесообразно дополнительно фиксировать название официального источника и дату проверки.

4.34. Межраздельные связи

Раздел IV непосредственно связан с разделом III по объему 6/10/14/18 часов и периодному распределению; с разделом II — по возрастной организации, безопасности, допуску к усложнению и взаимодействию с родителями; с разделом V — через осознанное и безопасное выполнение практических действий; с разделом VI — через оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; с приложениями 4, 7, 9 и 11 — через воспитательную работу, теоретический контроль, безопасность и методическую карту занятия.

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

4.35. Контрольная матрица раздела IV

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретических часов	6	10	14	18
Сумма тематического плана	6	10	14	18
Сумма по пяти периодам	6	10	14	18
Расхождение	0	0	0	0
Возрастная адаптация содержания	да	да	да	да
Безопасность и профилактика травматизма	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Гигиена, восстановление и самоконтроль	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Правила и культура соревнований	ознакомление	базово	расширенно	с работой с источником
Спортивная этика и профилактика агрессии	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Антидопинговая грамотность	ценности	базовая ответственность	официальные ресурсы	системное понимание
Форсированная сгонка веса как образовательная задача	запрещена	запрещена	запрещена	запрещена

Внутренняя проверка раздела IV подтверждает нулевое расхождение часов между разделами III–IV и тематическими возрастными планами. При дальнейшей детализации рабочего календарно-тематического плана допускается изменение последовательности отдельных тем внутри периода без изменения годового объема, обязательных тематических блоков и требований безопасности.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Назначение практической подготовки

Практическая подготовка является центральным содержательным компонентом Программы и обеспечивает реализацию ее физкультурно-спортивной направленности. Через практическую деятельность обучающийся развивает общие и специальные физические качества, осваивает двигательную структуру муайтай, учится безопасно взаимодействовать с оборудованием и партнером, управлять усилием, дистанцией, ритмом и эмоциональным состоянием.

Практическая часть не является сокращенной программой спортивной подготовки. Ее качество определяется не количеством спаррингов, спортивным разрядом или максимальной мощностью удара, а возрастно адекватной физической динамикой, технической управляемостью, пониманием задания, безопасным поведением и способностью применять освоенное действие в ограниченной учебной ситуации.

5.2. Объем и структура практической подготовки

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

Объемы 126/252/382/498 академических часов полностью соответствуют разделу III. Внутри комплексного занятия отдельные элементы могут сочетаться, однако один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче. Снарядное либо парное закрепление технического действия не создает дополнительный час, если ведущей задачей занятия остается техническая подготовка.

5.3. Методическая цепочка практического обучения

- объяснение цели, критериев качества и ограничений безопасности;
- целостный показ и выделение одного-двух ключевых ориентиров;
- подводящее упражнение и упрощенная форма движения;
- целостное индивидуальное выполнение в контролируемом темпе;
- закрепление на снаряде либо с партнером без сопротивления;
- обусловленное применение с заранее известным действием;
- ограниченная ситуация с выбором из нескольких разрешенных решений;

- рефлексия, фиксация ошибки и определение следующей учебной задачи.

Переход к следующей ступени возможен только при сохранении структуры движения, равновесия, контроля усилия и выполнения стоп-команды. Увеличение скорости, сопротивления или неопределенности задания не используется как средство исправления неустойчивой техники.

5.4. Связь практической подготовки с пятичастной периодизацией

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	20	31	32	29	14	126
11–13	41	61	65	56	29	252
14–15	62	93	96	85	46	382
16–17	78	121	127	114	58	498

Практический объем по каждому периоду получен прямым суммированием ОФП, СФП, технической, тактической и снарядно-парной составляющих раздела III. Периодизация задает методический акцент, а не жесткий запрет на повторение ранее освоенного материала: базовые стойка, перемещения, защита, безопасное падение и стоп-команда возвращаются на протяжении всего года.

5.5. Общая физическая подготовка: назначение и средства

ОФП создает универсальную двигательную основу, необходимую для здоровья, освоения техники и устойчивости к учебной нагрузке. Используются ходьба и бег, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические подводящие упражнения, упражнения с собственным весом, мячами, легким инвентарем и тренажерами, задания на равновесие, координацию, мобильность и осанку.

Силовая подготовка строится без ориентации на предельные веса. В младших возрастах преобладают собственный вес, игровые сопротивления и безопасный инвентарь; в старших могут применяться внешние отягощения при техническом контроле, постепенном увеличении нагрузки и отсутствии задачи максимального разового результата.

5.6. Детализация часов ОФП

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

5.7. Возрастные акценты ОФП

Возраст	Ведущий акцент	Методические особенности
7–10	двигательная школа, координация, осанка, быстрота реакции	игровая форма, короткие серии, частая смена задач, отсутствие силового форсирования
11–13	расширение двигательного запаса, скорость, силовая выносливость	сочетание игры и структурированных комплексов, техника упражнения важнее результата
14–15	системное развитие силы и выносливости при сохранении мобильности	круговые и интервальные формы, контроль техники на фоне умеренного утомления
16–17	индивидуальная коррекция физических качеств и общая работоспособность	более самостоятельная работа по заданию, но без самостоятельных максимальных тестов и небезопасного форсирования

5.8. Специальная физическая подготовка: назначение

СФП развивает физические способности непосредственно в структуре движений муайтай: устойчивость боевой стойки, специальные перемещения, координацию работы ног, таза, корпуса и рук, специальную скоростно-силовую выносливость, реакцию на зрительный и тактильный сигнал, способность изменять ритм и сохранять техническое качество при повторных действиях.

5.9. Детализация часов СФП

Модуль СФП	7–10	11–13	14–15	16–17
Специальная стойка и перемещения	5	10	14	18
Координация ударной механики	5	10	16	22
Специальная сила и скоростно-силовые способности	3	8	16	24
Специальная выносливость	3	10	18	28
Ритм, реакция и чувство дистанции	4	10	14	18
ИТОГО СФП	20	48	78	110

5.10. Методика развития специальной работоспособности

Специальная работоспособность развивается через технически контролируемые интервалы на снарядах, бой с тенью, специальные перемещения, короткие комбинации, работу по сигналу и серийные задания. Продолжительность рабочего отрезка, количество повторений и отдых подбираются так, чтобы утомление не разрушало безопасную структуру движения.

Для 7–10 лет не используются продолжительные «вольные бои на выносливость». В 11–13 лет преобладают короткие регламентированные серии. В 14–17 лет возможно увеличение продолжительности и плотности работы, но критериями остаются техника, самоконтроль и восстановление, а не способность продолжать упражнение любой ценой.

5.11. Техническая подготовка: структура и точный объем

Технический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Стойка, перемещения и развороты	8	10	12	14
Ударная техника руками	8	14	20	25
Ударная техника ногами	8	15	22	28
Защитные действия	7	12	16	18
Комбинационная техника	3	8	12	16
Клинч: положение, контроль, освобождение	3	10	16	22
Технические формы ударов коленями	1	7	10	14
Технические формы ударов локтями	1	4	8	12
Ловля ноги, подсечки и выведение из равновесия	1	6	12	15
ИТОГО технической подготовки	40	86	128	164

Часы технических модулей определяют ведущую тему академического часа. Например, работа на лапах для освоения кругового удара ногой учитывается как техническая подготовка, если основная задача — траектория, опора, работа таза и возврат в стойку; тот же снаряд может учитываться в разделе снарядной работы, если ведущая задача — ритм, серийность, дистанция и перенос навыка в заданный формат.

5.12. Боевая стойка, перемещения и развороты

Осваиваются устойчивое положение тела, распределение веса, защитное положение рук, положение подбородка и корпуса, перемещения вперед, назад, в стороны и по диагонали, приставной шаг, изменение направления, разворот и восстановление стойки после технического действия. Старшие обучающиеся дополнительно осваивают смену ритма, угла и вариативную работу на дистанции.

Критерии качества: устойчивость, отсутствие перекрестного положения ног в базовом перемещении, сохранение защитной структуры, возможность немедленно остановиться и изменить направление без потери равновесия.

5.13. Ударная техника руками

В техническом объеме изучаются прямые, боковые удары и удары снизу руками, возврат руки в защитное положение, согласование с шагом, разворотом корпуса и переносом веса. В младшем возрасте основная работа выполняется в имитации и по снаряду. Парное применение вводится только в пределах возрастной матрицы и педагогического уровня допуска.

Последовательность усложнения: одиночное действие → действие с перемещением → два удара → серия → защита и ответ → сочетание с ударом ногой или входом в клинч. Скорость увеличивается только при сохранении траектории, равновесия и контроля.

5.14. Ударная техника ногами

Осваиваются прямые и круговые удары ногами в технически и возрастно допустимой форме, в том числе лоу-кик и мидл-кик по снарядам, работа опорной ноги, разворот таза, положение корпуса, возврат ноги и восстановление стойки. Ознакомление с ударом в верхний уровень проводится преимущественно в имитационной и снарядной форме; контакт по голове партнера не является обязательным результатом освоения.

Приоритетные критерии: устойчивость опорной ноги, безопасная амплитуда, контролируемая траектория, точность зоны на снаряде, отсутствие неконтролируемого «провала» после удара и способность завершить действие в стойке.

5.15. Защитные действия в стойке

Формируются дистанционная защита, отход, смещение и выход с линии атаки, защитное положение рук, подставки, отбивы, уклоны и возрастно допустимые блокирующие действия голенью и предплечьем. Защита связывается с восстановлением безопасной позиции и, по мере готовности, с обусловленным ответным действием.

Защитная техника не отрабатывается через намеренное получение сильных ударов. Качество защиты оценивается по своевременности, позиции, балансу, сохранению визуального контроля и готовности к следующему безопасному действию.

5.16. Комбинационная техника

Комбинация понимается как управляемая последовательность действий, а не как максимально длинная серия. В 7–10 лет используются короткие связки из одного-двух действий; в 11–13 лет — 2–3 действия; в 14–17 лет — более вариативные сочетания ударов руками и ногами, защит, перемещений и входа/выхода из клинча. При потере структуры серия сокращается.

5.17. Клинч: положение, контроль и освобождение

Клинч изучается через безопасное положение корпуса и головы, постановку рук, контроль собственной оси, чувство равновесия, вход и выход, освобождение, смену угла и восстановление дистанции. Обучение не строится на болевом воздействии, опасном скручивании шеи либо длительном силовом удержании.

В младших группах клинч имеет игровой и позиционный характер. В 11–13 лет добавляются простые формы контроля и выхода. В 14–17 лет возможны вариативные клинчевые задачи с ограниченным сопротивлением при устойчивом выполнении стоп-команды и контроле партнера.

5.18. Технические формы ударов коленями

Удары коленями осваиваются последовательно: положение корпуса и опоры → имитация → лапы/защитная подушка → сочетание с перемещением →

техническая связь с клинчевой позицией. Для 7–10 лет и как базовый вариант 11–13 лет контакт коленом по партнеру не используется. В старших группах возможна только строго заданная работа по защищенной безопасной зоне корпуса при наличии соответствующей экипировки и педагогического контроля.

5.19. Технические формы ударов локтями

Локоть рассматривается как технический компонент муайтай повышенного риска. В 7–13 лет изучаются положение, траектория и координация исключительно в имитационной и снарядной форме. В 14–17 лет допускаются задания на лапах и условное обозначение траектории в парной работе. Ударное воздействие локтем в голову партнера не используется как обычная форма реализации ДОРП.

5.20. Ловля ноги, подсечки и выведение из равновесия

Изучаются контролируемая ловля ударной ноги, сохранение собственного равновесия, безопасное освобождение партнера, смещение, ограниченное выведение из равновесия и подводящие формы подсечек. Прежде обучающийся осваивает равновесие, безопасное падение и остановку действия. Высокоамплитудные бросковые движения и сбивание без возможности контролировать падение не входят в обязательное содержание.

Запрещаются рывковое воздействие на суставы, неконтролируемое закручивание захваченной ноги, продолжение действия после утраты партнером равновесия, если это не предусмотрено безопасной подводящей задачей, и любые действия, при которых педагог не может обеспечить контролируемое завершение.

5.21. Тактическая и интеграционная подготовка: точный объем

Тактический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Дистанция и угол	3	4	6	10
Выбор «атака — защита — ответ»	2	5	8	12
Ритм и финты	1	3	6	10
Связь «дистанция — клинч — дистанция»	1	2	6	10
Ситуационные задания и анализ учебного эпизода	1	4	8	12
ИТОГО тактики/интеграции	8	18	34	54

5.22. Управление дистанцией и углом

Обучающийся учится понимать безопасную и рабочую дистанцию, входить и выходить из нее, менять угол относительно партнера и не пересекать пространство других пар. В младших группах используются реакция на сигнал и выбор направления; в старших — создание угла, управление дистанцией перед атакой и после нее, безопасный выход из клинча.

5.23. Выбор «атака — защита — ответ»

Тактическое решение сначала ограничивается одним заранее известным ответом, затем выбором из двух вариантов. Только при устойчивом контроле педагог допускает более вариативную ситуацию. Победа над партнером не является критерием; оцениваются своевременность решения, соблюдение ограничений, дистанция и техническое качество.

5.24. Ритм, финты и смена темпа

Формируется способность менять скорость и паузу движения, использовать простые финты, не раскрывая защитную структуру и не провоцируя неконтролируемый обмен ударами. В старших группах ритм связывается с управлением дистанцией, сериями и входом в клинч.

5.25. Интеграция «дистанция — клинч — дистанция»

Интеграционная модель осваивается от заданной цепочки к ограниченному выбору: действие на дальней/средней дистанции → безопасный вход → конкретная клинчевая задача → выход и восстановление дистанции. Вариативность не увеличивается, если обучающийся теряет положение головы, равновесие, контроль усилия или стоп-команду.

5.26. Ситуационные задания и анализ учебного эпизода

Педагог задает исходное положение, разрешенные действия, зоны контакта, уровень сопротивления, длительность, критерий успеха и стоп-команду. После эпизода обучающийся кратко отвечает: что было задачей, какое решение выбрано, что помогло сохранить безопасность и что следует изменить в следующей попытке.

5.27. Снарядная и условно-парная работа: точный объем

Форма работы	7–10	11–13	14–15	16–17
Лапы, мешки и защитные подушки	3	4	7	9
Реакционные мишени и задания по сигналу	0	1	2	3
Обусловленная парная работа	1	2	5	8
Клинчевая парная работа	0	1	3	5
Интегрированный контролируемый учебный раунд	0	0	1	3
ИТОГО снарядной/условно-парной работы	4	8	18	28

Эти часы учитываются отдельно только тогда, когда ведущей задачей является перенос освоенного действия в снарядную или парную форму: точность по движущейся цели, ритм, дистанция, реакция, соблюдение ограничений и взаимодействие. Если снаряд используется лишь как средство первоначального

изучения конкретной техники, академический час относится к технической подготовке.

5.28. Работа на лапах, мешках и защитных подушках

Снарядная работа применяется для точности, координации, ритма, дистанции, серийности и специальной работоспособности. Держатель лапы предварительно обучается безопасному положению и не создает неожиданных жестких встречных движений. Мешки и подвесные снаряды размещаются так, чтобы исключить столкновение обучающихся. Максимальная сила удара не является универсальным критерием.

5.29. Реакционные задания

В 11–17 лет могут использоваться мишени, лапы по сигналу, выбор цели, смена стороны и простые задания на реакцию. Сложность увеличивается через число сигналов и вариантов решения, а не через неожиданное опасное воздействие на обучающегося.

5.30. Обусловленная парная работа

Обусловленная работа имеет заранее известную структуру: один обучающийся выполняет конкретное действие, второй — конкретную защиту или ответ. После освоения допускается выбор из двух-трех вариантов. Самовольное расширение технического арсенала, увеличение силы и продолжение после стоп-команды запрещены.

5.31. Клинчевая парная работа

Парные клинчевые задания строятся вокруг позиции, равновесия, контроля рук и корпуса, освобождения, смены угла и безопасного выхода. Чем младше обучающиеся, тем меньше сопротивление и короче эпизод. Опасное давление на шею, рывковые действия и стремление удержать партнера любой ценой не допускаются.

5.32. Интегрированный контролируемый учебный раунд

В 14–17 лет при достаточной готовности может использоваться короткий учебный раунд, в котором разрешен заранее определенный набор действий и уровень контакта. Такой раунд не является свободным полноконтактным спаррингом: педагог задает ограничения, длительность, критерий остановки и при необходимости делит раунд на отдельные тактические задачи.

5.33. Возрастная практическая модель: 7–10 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	игра, координация, осанка, бег, прыжки, равновесие, безопасная сила с собственным весом; стойка и перемещения через короткие задания
Руки/ноги	имитация, лапы и мешок; базовые прямые/боковые движения руками, прямые и круговые движения ногами без целевого ударного контакта по партнеру
Защита	дистанция, защитное положение, отход, простые подставки и реагирование на условный сигнал

Направление	Содержание и педагогический предел
Клинч	игры на равновесие, постановка рук, вход/выход и освобождение без силового удержания
Колени/локти	только имитация и работа по лапам/подушкам
Подсечки/ловля ноги	координационные подводящие упражнения без силового сбивания партнера
Тактика	реакция на сигнал, выбор направления, безопасная дистанция
Парная форма	партнер используется для дистанции, зеркальных движений, защиты и игровых задач; свободный ударный бой не применяется

5.34. Возрастная практическая модель: 11–13 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	системное развитие физических качеств, специальных перемещений, ритма, реакции и умеренной специальной выносливости
Руки/ноги	серии 2–3 действий, прямые/боковые удары руками, прямые и круговые удары ногами по снаряду, связь с перемещением
Защита	отход, смещение, подставка/блок в допустимой форме, защита–ответ в обусловленном задании
Клинч	позиция, контроль рук, смена угла, освобождение и восстановление дистанции без опасного давления на шею
Колени/локти	преимущественно снарядная техника; без силового воздействия по партнеру и без ударов в голову
Ловля ноги/равновесие	ограниченная ловля, освобождение и подводящие формы вывода из равновесия под непосредственным контролем
Тактика	дистанция, финт, выбор из 1–2 решений, простые цепочки «дистанция — клинч — выход»
Контакт	строго обусловленный; уровень фактической работы не выше Б и только при признаках готовности по разделу 2.15

5.35. Возрастная практическая модель: 14–15 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	развитие специальной работоспособности при сохранении общей физической базы, мобильности и качества техники
Техника	вариативные серии рук и ног, защита–ответ, смена угла и ритма, более устойчивое сочетание дистанций
Клинч	контроль позиции, освобождение, смена угла, колено по снаряду/защищенной учебной зоне, безопасный выход
Локти	техническая работа по снаряду и условное обозначение траектории в паре; ударное воздействие локтем в голову не применяется
Подсечки/ловля ноги	контролируемые действия малой амплитуды после освоения равновесия и безопасного завершения
Тактика	финты, темп, дистанция, серия–защита–ответ, переход «дистанция — клинч — дистанция», анализ эпизода
Парная работа	ограниченное сопротивление с четким разрешенным набором действий; возможен уровень В, если он не превышает возрастную матрицу

5.36. Возрастная практическая модель: 16–17 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
Физическая подготовка	индивидуальная коррекция физических качеств, специальная работоспособность и сохранение техники при регламентированном утомлении
Техника	вариативные сочетания рук и ног, защиты, ловли ноги, клинчевые действия, безопасные подсечки и технические формы коленей/локтей
Клинч	вариативный контроль позиции, защита, смена угла и выход; сопротивление остается управляемым и не превращается в силовое доминирование

Направление	Содержание и педагогический предел
Интеграция	изменение дистанции, ритма и угла, вход/выход из клинча, ограниченные учебные раунды с заданной целью
Тактика	план учебного эпизода, адаптация к стилю партнера, анализ решений и распределение усилий
Самостоятельность	самоанализ, часть разминки, постановка простого задания и инструкторско-судейская мини-практика под непосредственным контролем педагога
Парная работа	возможен уровень Г при устойчивой готовности, но он не означает разрешение максимального контакта и не отменяет возрастных ограничений

5.37. Периодная практическая модель: 7–10 лет

Период	ОФП	СФП	Техн.	Такт.	Снар./пар.	Практика
Вводно-адаптационный (1–8 нед.)	14	2	4	0	0	20
Базово-развивающий I (9–19 нед.)	15	5	9	1	1	31
Базово-развивающий II (20–30 нед.)	12	6	11	2	1	32
Интеграционный (31–40 нед.)	9	5	11	3	1	29
Контрольно-закрепляющий (41–46 нед.)	4	2	5	2	1	14
ИТОГО	54	20	40	8	4	126

Практические акценты периода: 1–8 нед. — безопасность, диагностика, двигательная школа, стойка; 9–19 нед. — координация, базовые удары по снаряду, простая защита; 20–30 нед. — закрепление рук/ног, баланс, первые клинчевые подводящие задания; 31–40 нед. — игровой выбор, короткие связки, дистанция; 41–46 нед. — повторение, индивидуальная коррекция, контроль динамики.

5.38. Периодная практическая модель: 11–13 лет

Период	ОФП	СФП	Техн.	Такт.	Снар./пар.	Практика
Вводно-адаптационный (1–8 нед.)	24	5	10	1	1	41
Базово-развивающий I (9–19 нед.)	26	12	19	3	1	61
Базово-развивающий II (20–30 нед.)	21	14	24	4	2	65
Интеграционный (31–40 нед.)	14	12	22	6	2	56
Контрольно-закрепляющий (41–46 нед.)	7	5	11	4	2	29
ИТОГО	92	48	86	18	8	252

Практические акценты периода: 1–8 нед. — диагностика, база, безопасность, стойка и движение; 9–19 нед. — ударная база, защиты, СФП, лапы; 20–30 нед. — связки, дистанция, базовый клинч, ловля ноги; 31–40 нед. — ситуации, финт, контроль усилия, ограниченные пары; 41–46 нед. — систематизация, техническая коррекция и контроль.

5.39. Периодная практическая модель: 14–15 лет

Период	ОФП	СФП	Техн.	Такт.	Снар./пар.	Практика
Вводно-адаптационный (1–8 нед.)	33	13	13	2	1	62
Базово-развивающий I (9–19 нед.)	35	20	29	5	4	93
Базово-развивающий II (20–30 нед.)	28	22	35	8	3	96
Интеграционный (31–40 нед.)	19	14	35	11	6	85
Контрольно-закрепляющий (41–46 нед.)	9	9	16	8	4	46
ИТОГО	124	78	128	34	18	382

Практические акценты периода: 1–8 нед. — диагностика, ОФП/СФП, устойчивость базы; 9–19 нед. — серии рук/ног, защита–ответ, специальная работоспособность; 20–30 нед. — клинч, колени/локти в допустимой форме, ловля ноги; 31–40 нед. — ситуационные задания, переходы, ограниченные учебные раунды; 41–46 нед. — систематизация, коррекция, контроль.

5.40. Периодная практическая модель: 16–17 лет

Период	ОФП	СФП	Техн.	Такт.	Снар./пар.	Практика
Вводно-адаптационный (1–8 нед.)	38	11	25	2	2	78
Базово-развивающий I (9–19 нед.)	40	31	37	8	5	121
Базово-развивающий II (20–30 нед.)	32	31	45	12	7	127
Интеграционный (31–40 нед.)	22	25	38	20	9	114
Контрольно-закрепляющий (41–46 нед.)	10	12	19	12	5	58
ИТОГО	142	110	164	54	28	498

Практические акценты периода: 1–8 нед. — индивидуализация, диагностика, техника безопасности; 9–19 нед. — техническая вариативность и специальная работоспособность; 20–30 нед. — вариативный клинч, комплексные связки, ограниченные действия повышенного риска; 31–40 нед. — тактика, анализ, интегрированные учебные раунды, самостоятельность; 41–46 нед. — итоговая систематизация, коррекция, контроль и профориентация.

5.41. Уровни педагогического допуска к контактной работе

Уровень	Форма работы	Основной критерий допуска	Типичное применение
A — базовый	индивидуальная работа, имитация, снаряд	понимает инструкцию, сохраняет дистанцию, выполняет стоп-команду	все возраста; основная форма для 7–10

Уровень	Форма работы	Основной критерий допуска	Типичное применение
Б — обусловленный	пара с заранее известным действием и минимальной неопределенностью	контролирует траекторию и усилие, устойчиво выполняет остановку	11–17; отдельные безопасные задачи возможны у младших без ударного контакта
В — ситуационный	ограниченный выбор/сопротивление	соблюдает зоны и силу, сохраняет технику при умеренном утомлении	преимущественно 14–17; ограниченно 11–13 в неопасных задачах
Г — вариативный	несколько допустимых решений при контролируемом сопротивлении	устойчивая техническая и эмоциональная управляемость	преимущественно 16–17; не означает свободный максимальный контакт

Уровень допуска не является спортивной квалификацией и не фиксируется как разряд. Он может быть временно снижен при нарушении ограничений, эмоциональной потере контроля, длительном перерыве, техническом регрессе либо изменении задания. Возрастная матрица устанавливает верхний предел и имеет приоритет над уровнем готовности.

5.42. Возрастная матрица контактности и ограничений

Матрица устанавливает внутренний образовательный предел безопасности и может быть строже официальных правил соревнований. Если действующая редакция правил вида спорта или регламент конкретного мероприятия устанавливают более строгие ограничения, применяются более строгие требования.

Возраст	Ударная парная работа	Клинч	Колени / локти / подсечки	Недопустимо
7–10	без целевого ударного контакта: дистанция, зеркальная работа, защитное реагирование	игровая позиция, равновесие, постановка рук, освобождение	колени/локти — только имитация и снаряд; подсечки — подводящие без сбивания	свободный бой; контакт в голову; удар коленом/локтем по партнеру; силовые сбивания/броски; максимальный контакт
11–13	строго обусловленная работа; контролируемое касание по заранее определенным безопасным зонам корпуса/защиты; без намеренного ударного контакта в голову	базовый контроль, смена угла, освобождение, ограниченное сопротивление без опасного давления на шею	колени/локти преимущественно по лапам/защитным снарядам; ловля ноги/вывод из равновесия только в ограниченной форме	силовые удары в голову; локоть/колено по голове партнера; неконтролируемые подсечки/сбивания; жесткий свободный спарринг
14–15	ограниченное техническое взаимодействие; сила и зоны задаются педагогом; контакт в голову не является обязательной формой	контролируемая клинчевая работа, смена позиции и выход, ограниченное сопротивление	колени — по защищенной учебной зоне/снаряду; локти — снаряд/обозначение; подсечки — контролируемые, малой амплитуды	максимальный контакт; удар локтем/коленом в голову; опасное скручивание шеи; неконтролируемое падение; действие после стоп-команды

Возраст	Ударная парная работа	Клинч	Колени / локти / подсечки	Недопустимо
16–17	вариативная условно-парная работа с контролируемым контактом по разрешенным зонам; контакт в голову не служит универсальным критерием	вариативные клинчевые задачи с контролем позиции, баланса и усилия	расширенная техническая работа по защитным снарядам и в строго заданной парной форме; локти в голову партнера в обычной ДОРП не наносятся; подсечки/сбивания только контролируемые	неконтролируемый полный контакт; действия после стоп-команды; опасное воздействие на шею/суставы; силовое сбивание без безопасного падения; форсированная сгонка массы тела

5.43. Защитная экипировка и организация контактного задания

Экипировка подбирается по возрасту, антропометрическим параметрам, характеру задания и фактическому уровню контактности. В зависимости от формы работы применяются боксерские перчатки, бинты, капа, шлем, защита голени и стопы, локтей, корпуса, паха и груди. Наличие защиты не разрешает увеличить силу воздействия сверх педагогического задания.

Форма работы	Пример условий и средств защиты
Снарядная работа	исправные лапы/мешки/подушки; достаточная дистанция между обучающимися; перчатки/бинты по задаче
Условная ударная пара	перчатки, капа, шлем и иная защита по задаче; зоны, сила и разрешенные действия объявлены заранее
Работа ногами/коленими	защита голени/стопы, корпусная защита/подушка; исключение опасных зон контакта
Клинч/локти/подсечки	подготовленное покрытие, локтевые накладки при условной работе по задаче, отсутствие твердых предметов и опасных захватов
Любая контактная работа	неисправная, неподходящая по размеру или смещающаяся экипировка не используется; наличие защиты не отменяет стоп-команду и возрастные ограничения

5.44. Подбор партнеров и ротация

Пары формируются с учетом возраста, массы и роста, технической готовности, способности контролировать усилие, эмоциональной устойчивости и конкретной задачи. Существенная разница антропометрии или опыта требует снижения сопротивления, изменения задания, дополнительной защиты либо выбора другой пары. Ротация используется как метод адаптивности, но не должна создавать ситуацию, в которой педагог не способен контролировать риск.

5.45. Стоп-команда, регулирование усилия и дисциплина задания

До парной работы педагог определяет исходное положение, разрешенные действия, запрещенные зоны, силу/скорость, продолжительность, критерий завершения и стоп-команду. После команды действие прекращается немедленно и не «доделывается». Возобновление возможно только по новой команде. Повторное нарушение ограничения является основанием для снижения уровня допуска или прекращения парной работы.

5.46. Безопасное падение и восстановление равновесия

Перед использованием подсечек, сбиваний и действий на равновесие обучающиеся осваивают группировку, безопасное снижение центра тяжести,

восстановление опоры и простые формы падения на подготовленном покрытии. Методика исключает опасные падения на голову, шею и вытянутую руку, а также бросковое ускорение партнера сверх его способности безопасно завершить движение.

5.47. Коррекция технических ошибок

В первую очередь исправляются ошибки, влияющие на безопасность, положение опоры, равновесие, защиту головы и суставов, направление воздействия и возможность остановки. Педагог выбирает одну приоритетную коррекцию, уменьшает скорость или амплитуду, возвращает обучающегося к подводящей форме и только после устойчивого улучшения вновь усложняет задание.

5.48. Индивидуализация практической нагрузки

Внутри одной возрастной группы допускается варьировать темп, амплитуду, число повторений, продолжительность рабочего отрезка, сопротивление, сложность координации и количество вариантов решения. Индивидуализация не изменяет обязательный годовой объем программы и не позволяет выходить за возрастные ограничения контактности.

5.49. Возвращение после пропусков, болезни или травмы

После продолжительного перерыва обучающийся возвращается через проверку базовой координации, стойки, перемещений, технической точности и обычной переносимости учебной нагрузки. Контактность и сопротивление восстанавливаются постепенно; ранее достигнутый уровень допуска не считается автоматически сохраненным. Пропущенные часы не компенсируются резким повышением объема или интенсивности.

5.50. Подготовка к возможному соревнованию

Участие в соревновании может рассматриваться как дополнительный образовательный опыт, но не является обязательным условием освоения Программы. Перед конкретным мероприятием проверяются действующая редакция правил вида спорта, положение/регламент, возрастная и весовая категория, допустимые действия, экипировка и медицинский допуск.

На дату подготовки редакции 2026 года официальная соревновательная система по муайтай предусматривает несовершеннолетние категории 12–13, 14–15 и 16–17 лет. Для обучающихся 7–11 лет соревнование не включается в обязательную образовательную траекторию. При изменении официальных документов применяется актуальная редакция на дату мероприятия.

5.51. Методически недопустимые практики

- принуждение к выполнению упражнения при боли, головокружении, дезориентации, выраженной слабости или иной неблагоприятной реакции;

- максимальный контакт, нокаутирующее воздействие или «проверка жесткости» как универсальный критерий качества;
- намеренное продолжение действия после стоп-команды, самовольное расширение разрешенного арсенала, ответная агрессия;
- опасное давление на шею, суставы, неконтролируемые подсечки/сбивания и падения;
- форсированная стонка массы тела, обезвоживание, голодание, самостоятельное применение лекарственных средств или БАД как образовательная задача;
- унижающие наказания физической нагрузкой, обучение агрессии и применение освоенных приемов для запугивания или конфликтного поведения.

5.52. Текущий педагогический контроль практической подготовки

Критерий	Что наблюдается
Безопасность	выполнение стоп-команды, соблюдение зоны/силы, отсутствие самовольных действий
Структура движения	стойка, опора, баланс, защитное положение, траектория и безопасное завершение
Дистанция и точность	соответствие расстояния задаче, попадание в заданную безопасную зону/снаряд
Контроль усилия	способность выполнить действие в заданной интенсивности и снизить ее по команде
Тактическое решение	выбор разрешенного варианта, своевременность, отсутствие хаотического продолжения
Индивидуальная динамика	изменение качества по сравнению с предыдущими наблюдениями, а не только сравнение с другими обучающимися

5.53. Условия усложнения практического задания

Усложнение допускается, если обучающийся понимает задачу, воспроизводит базовую форму, контролирует силу и амплитуду, сохраняет баланс и защиту, выполняет стоп-команду, не демонстрирует опасных импульсивных действий и сохраняет качество при установленном темпе. Педагог усложняет только один-два параметра одновременно: скорость, число вариантов, сопротивление, длительность либо координационную сложность.

5.54. Материально-техническая безопасность

Перед занятием проверяются покрытие, освещение, свободное пространство, крепление мешков и иных снарядов, состояние лап и защитного оборудования. Рабочие зоны располагаются так, чтобы траектории ударов и перемещений разных пар не пересекались. Неисправный инвентарь изымается из использования до устранения дефекта.

5.55. 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 упражнение немедленно прекращается и дальнейшее контактное воздействие исключается. Тренер-преподаватель действует в пределах компетенции и локальных инструкций Учреждения,

организует первую помощь в предусмотренном объеме и при необходимости обращение к медицинскому работнику или вызов скорой медицинской помощи.

При подозрении на травму головы обучающийся не возвращается к контактной работе в рамках того же занятия только на основании субъективного улучшения самочувствия. Дальнейший допуск определяется медицинскими требованиями и локальным порядком Учреждения. Значимое происшествие фиксируется и доводится до ответственных лиц и законного представителя в установленном порядке.

5.56. Роль тренера-преподавателя в практической работе

Педагог определяет ведущую образовательную задачу и способ учета часа, демонстрирует действие, задает критерии качества, подбирает партнеров и защиту, устанавливает ограничения, располагается так, чтобы видеть потенциально опасную зону, своевременно прекращает небезопасное выполнение и дает краткую корректирующую обратную связь. Чем выше потенциальный риск действия, тем меньше допустимая неопределенность задания.

5.57. Связь раздела V с приложениями и рабочим КТП

Раздел V реализуется совместно с приложением 3 (пятичастная календарно-тематическая модель), приложением 6 (оценка технического действия), приложением 9 (безопасность), приложением 10 (индивидуальная динамика) и приложением 11 (методическая карта занятия). Рабочий КТП может конкретизировать упражнения и последовательность тем внутри периода, но должен сохранять утвержденные годовые часы, возрастные ограничения и логику ведущей образовательной задачи.

5.58. Сквозная контрольная матрица раздела V

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП	54	92	124	142
Сумма деталей модулей ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Сумма деталей модулей СФП	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Сумма технических модулей	40	86	128	164
Тактика/интеграция	8	18	34	54
Сумма тактических модулей	8	18	34	54
Снарядная/условно-парная	4	8	18	28
Сумма форм снарядной/парной работы	4	8	18	28
Практический итог	126	252	382	498
Сумма практики по пяти периодам	126	252	382	498
Расхождение	0	0	0	0

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Возрастная матрица безопасности	обязательна	обязательна	обязательна	обязательна

Сквозной аудит разделов I–V подтверждает: возрастные группы, срок реализации, 46-недельная модель, недельные и годовые объемы, пятичастная периодизация, теоретические и практические часы, система педагогического допуска и возрастная матрица безопасности взаимно согласованы. Ни один новый практический модуль не увеличивает утвержденный годовой объем и не создает скрытого двойного учета академических часов.

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

6.1. Назначение системы планируемых результатов, контроля и аттестации

Система планируемых результатов устанавливает, какие образовательные изменения должны быть достигнуты обучающимся, какими наблюдаемыми признаками они подтверждаются и какое педагогическое решение принимается по итогам контроля. Она охватывает физическое развитие, освоение техники и тактики муайтай, теоретическую грамотность, безопасность, самоконтроль, культуру взаимодействия и возрастно допустимую самостоятельность.

Контроль в настоящей дополнительной общеразвивающей программе не является спортивным отбором и не подменяет процедуры, установленные для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» не используются как обязательные проходные или переводные нормативы ДОРП.

6.2. Основные принципы оценивания

- оценка связана только с фактически изученным содержанием и планируемыми результатами соответствующего возраста;
- безопасность имеет приоритет над скоростью, силой, количеством повторений, «жесткостью» контакта и соревновательным результатом;
- основной объект сравнения — индивидуальная динамика обучающегося в сопоставимых условиях;
- одно контрольное задание не определяет итог освоения всей Программы;
- количественный результат рассматривается совместно с качеством техники и состоянием обучающегося;
- контрольное задание может быть упрощено или прекращено при признаках неблагополучия либо утрате безопасной техники;
- результат контроля должен завершаться конкретной педагогической рекомендацией, а не только отметкой уровня.

6.3. Логика доказательства освоения результата

Шаг	Содержание
1. Содержание	определяется разделами III–V и возрастной моделью
2. Планируемый результат	формулируется как наблюдаемое образовательное изменение
3. Критерий	указывает, что именно педагог наблюдает в выполнении
4. Контрольное задание	создает безопасную ситуацию для проявления результата
5. Доказательство	запись, наблюдение, лист оценки, протокол или сопоставимый результат

Шаг	Содержание
6. Решение	продолжить, усложнить, сохранить уровень, скорректировать или повторно проверить

Для действий повышенного риска действует «шлюз безопасности»: если обучающийся выходит за возрастные ограничения, не выполняет стоп-команду, не контролирует усилие или демонстрирует небезопасную технику, усложнение не допускается независимо от остальных результатов.

6.4. Группы планируемых результатов

Группа	Содержание
Личностные	ответственность, дисциплина, уважение, самоконтроль, ценность здоровья и честного спорта
Теоретические	безопасность, терминология, физическая культура, правила, восстановление, антидопинговая грамотность
Физические	индивидуальная динамика координации, быстроты, силы, выносливости, мобильности и работоспособности
Технические	управляемое выполнение стойки, перемещений, ударов, защит, клинча и иных освоенных элементов
Тактические	выбор целесообразного изученного действия в ограниченной учебной ситуации
Коммуникативные	корректная работа в паре и группе, выполнение ролей, сигналов и стоп-команды
Организационные	для старших — самоанализ, часть разминки, элементарная инструкторская и судейская грамотность

6.5. Общие критерии успешности освоения

- понимает и соблюдает требования безопасности своего возраста и конкретного задания;
- демонстрирует положительную либо устойчивую возрастно адекватную физическую динамику без ухудшения качества движения;
- выполняет ключевые технические действия с достаточной структурой, равновесием и управляемостью;
- применяет изученное действие в заданной учебной ситуации и не выходит за разрешенный набор действий;
- понимает основные теоретические положения возрастного маршрута и использует их в практическом поведении;
- корректно взаимодействует с партнером, регулирует усилие и немедленно прекращает действие по сигналу;
- при усложнении сохраняет контроль техники, эмоций, амплитуды и интенсивности.

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

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	выполняет команды, дистанцию и стоп-сигнал	ситуационная карточка + практическая команда «стоп»	останавливается сразу, сообщает о дискомфорте, не продолжает самовольно
ОФП	осваивает базовые беговые, прыжковые, координационные и гимнастические действия	короткая двигательная полоса из 4–6 элементов	управляет телом, сохраняет направление и безопасную технику

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
СФП	сохраняет стойку, ритм и базовые перемещения	стойка + перемещение по сигналам вперед/назад/в стороны	не скрещивает ноги, сохраняет равновесие и защитное положение
Ударная школа	выполняет базовые движения руками и ногами без целевого контакта по партнеру	серия на воздухе/лапах 2–3 действия	траектория, возврат в стойку, баланс, контроль
Клинч/равновесие	участвует в игровых позиционных заданиях	занять позицию рук, удержать равновесие, выйти по команде	нет силового давления, выполняет освобождение и стоп
Тактика	реагирует на сигнал и выбирает безопасное направление	по цвету/команде выбрать отход, шаг или простое действие	правильно распознает сигнал и выполняет разрешенный вариант
Теория/этика	знает правила зала, разминки и уважительного взаимодействия	устный вопрос/карточка безопасного выбора	выбирает безопасное решение и объясняет его простыми словами

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

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	соблюдает ограничения простой парной работы	обусловленная пара с заранее заданными зонами и стоп-командой	контролирует усилие, не расширяет набор действий, немедленно останавливается
ОФП/СФП	демонстрирует индивидуальную динамику основных качеств	выбранный учреждением сопоставимый физический комплекс	правильная техника, сопоставимость процедуры, индивидуальная динамика
Стойка/руки	связывает 2–3 действия и базовую защиту	лаповая комбинация + выход с линии	баланс, дистанция, возврат в защиту, без лишнего напряжения
Удары ногами	выполняет базовые удары по снаряду	прямой/круговой удар по лапе или щиту + возврат	опорная нога, работа таза, контролируемая траектория, стойка после удара
Клинч	выполняет безопасную позицию, освобождение и выход	заданная позиция в клинче без силового доминирования	положение корпуса/головы, баланс, корректное прекращение
Интеграция	выполняет простую цепочку дистанция–клинч–выход	строго заданная последовательность	сохраняет структуру при смене дистанции
Тактика/теория	выбирает одно из 1–2 решений и понимает базовые принципы восстановления/антидопинга	ситуационная задача + мини-вопрос	целесообразный выбор, безопасное объяснение

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

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	сохраняет качество действия при умеренном дозированном утомлении	сопоставимый физический комплекс + техническое действие после восстановления	нет распада техники, умеет сообщить о самочувствии и снизить интенсивность
Ударная техника	выполняет вариативные серии и защитно-ответные действия	лаповая/снарядная серия с выбором по сигналу	точность, баланс, ритм, возврат в защиту
Клинч	выполняет позиции, контроль, защиту и выход при ограниченном сопротивлении	условно-парное клинчевое задание	не давит опасно на шею, контролирует позицию и прекращение
Колени/локти/подсечки	выполняет действия только в разрешенной форме	колени по защищенной зоне/снаряду; локоть по снаряду; подсечка малой амплитуды	соблюдает зону, амплитуду, покрытие и ограничения
Интеграция	связывает дистанцию и клинч без потери управления	заданная цепочка с одним вариантом выбора	переходы устойчивы, действия остаются разрешенными
Тактика	решает учебную ситуацию и объясняет выбор	кейс на дистанцию/ритм/финт	выбор соответствует условиям и безопасен
Самоконтроль/тестирование	анализирует ошибку, нагрузку и восстановление	краткий самоанализ + теоретический кейс	называет риск, причину ошибки и конкретную коррекцию

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

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	понимает индивидуальные сильные и слабые стороны	сопоставимый комплекс + краткий самоанализ	реалистично оценивает состояние и выбирает корректирующую задачу
Техника	вариативно сочетает освоенные действия рук, ног, защит и клинча	снарядная/условно-парная задача с ограниченным выбором	структура, баланс, дистанция, контроль усилия и завершение
Тактика	формирует простой план эпизода и адаптирует решение	2–3 ограниченных сценария с изменением сигнала	видит изменение условий и выбирает разрешенное решение
Безопасность	устойчиво контролирует усилие, амплитуду и эмоциональное состояние	вариативная работа в пределах возрастной матрицы	самостоятельно снижает риск, выполняет стоп-команду, не расширяет правила
Самостоятельность	под контролем проводит часть разминки и самоанализ	5–8-минутный фрагмент разминки по заданной цели	последовательность, безопасность, объяснение дозировки без медицинских назначений
Судейские основы	понимает основные команды и роли	разбор учебного эпизода/роль помощника судьи	правильно распознает команду и действует в пределах порученной роли
Теория	использует официальный источник для изменяемой информации	найти и назвать актуальный источник правила/антидопинговой информации	верно определяет источник, дату и не подменяет официальный документ пересказом

6.10. Архитектура педагогического контроля

Вид контроля	Назначение	Когда применяется	Отдельный учет часов
Входная диагностика	выбрать стартовую сложность и ограничения	начало обучения / длительный перерыв	в пределах часов контроля, если выделено планом
Текущий формирующий	оперативно корректировать обучение	на каждом занятии по ведущей задаче	повторно отдельным часом не учитывается
Тематический	проверить заверченный модуль	после тематического блока	может входить в обычный час либо выделяться из часов контроля
Промежуточная аттестация	оценить совокупную динамику	в сроки локального акта Учреждения	в пределах 4/8/10/14 часов
Итоговая оценка	подтвердить освоение годового маршрута	по окончании учебного года	в пределах 4/8/10/14 часов

6.11. Распределение часов контроля по пяти педагогическим периодам

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

Нулевое значение отдельного часа контроля в конкретном периоде не означает отсутствия педагогической обратной связи: текущий формирующий контроль встроен в обычные теоретические и практические занятия и не учитывается повторно как дополнительный академический час.

6.12. Входная педагогическая диагностика

Входная диагностика определяет стартовую точку, но не используется для конкурсного отбора. Оцениваются понимание инструкции, базовая координация,

двигательный опыт, способность соблюдать безопасность, исходная физическая готовность и при необходимости простейшие элементы стойки и перемещений. После длительного перерыва диагностика применяется как основание для безопасного возврата к текущему содержанию.

6.13. Текущий формирующий контроль

Педагог наблюдает один-два ведущих критерия конкретного занятия: например, равновесие и возврат в стойку; дистанцию и защитное положение; контроль усилия и стоп-команду. Обратная связь должна быть короткой, конкретной и связанной со следующей попыткой. Текущий контроль не превращает каждое занятие в экзамен и не требует отдельного часового учета.

6.14. Тематический контроль

Тематический контроль проводится после завершения смыслового блока: стойка и передвижения, ударная школа, защита, клинч, снарядная работа, тактическая задача и т.п. Задание должно воспроизводить содержание темы в безопасной форме и не включать действие, которое не было освоено в учебном процессе.

6.15. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация объединяет данные безопасности, физической динамики, технической и тактической подготовленности, теории и взаимодействия. Порядок, сроки, состав комиссии при необходимости и формы оформления определяются локальными актами Учреждения. Отсутствие соревновательного результата или спортивного разряда не является основанием для отрицательной оценки освоения ДОРП.

6.16. Итоговая оценка освоения возрастного маршрута

Итоговая оценка подтверждает фактическое освоение ключевых результатов учебного года. Не требуется выполнение свободного полноконтактного спарринга, ударов в голову или иных действий повышенного риска как обязательного итогового задания. Итоговые формулировки: «освоено»; «освоено с индивидуальными рекомендациями»; «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов».

6.17. Банк безопасных заданий для оценки физической динамики

Качество	Пример контрольного задания	Что фиксируется	Ограничение интерпретации
----------	-----------------------------	-----------------	---------------------------

Качество	Пример контрольного задания	Что фиксируется	Ограничение интерпретации
Координация	челночное/слаломное задание с одинаковой схемой	время + ошибки траектории/разворота	качество движения учитывается вместе со временем
Быстрота	короткий бег 20–30 м после стандартной разминки	время при сопоставимых условиях	не проводится при неблагоприятии или без подготовительной части
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	лучший корректный результат из ограниченного числа попыток	ошибочная/опасная попытка не засчитывается
Силовая выносливость	сгибание-разгибание рук в упоре в выбранном варианте	число технически корректных повторений за заданный интервал/до заданного предела	вариант опоры фиксируется и сохраняется при сравнении
Общая выносливость	6-минутное равномерное беговое/ходьбовое задание либо иной утвержденный циклический тест	дистанция/устойчивость темпа и самочувствие	не используется как проходной норматив
Мобильность	контролируемый наклон/доступность заданной амплитуды	измеряемый или качественный результат	без рывков и болевого форсирования
Специальная координация	короткая техническая последовательность в стойке/на снаряде	точность, ритм, баланс, сохранение структуры	скорость не повышается при распаде техники

Учреждение вправе выбрать из банка постоянный набор сопоставимых заданий с учетом возраста, материальной базы и локальных оценочных материалов. Значения используются для анализа индивидуальной динамики, а не как универсальные проходные нормативы. В пределах одного учебного года условия повторного тестирования должны быть максимально сопоставимыми.

6.18. Стандартизация физического контрольного задания

- до выполнения проводится предусмотренная разминка и уточняется текущее самочувствие;
- фиксируются вариант упражнения, площадка/инвентарь и ключевые условия;
- при сравнении используются одинаковые правила старта, окончания и учета корректных повторений;
- результат не интерпретируется отдельно от техники выполнения и возраста;
- при боли, головокружении, дезориентации, выраженной слабости или иной неблагоприятной реакции задание прекращается;
- после болезни, травмы или длительного перерыва контроль проводится только после безопасного возврата к базовой нагрузке и с учетом медицинских ограничений.

6.19. Оценка технической подготовленности

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
Структура	целостно и самостоятельно	основные фазы сохранены	нужна подсказка	существенно нарушена
Баланс	устойчив	единичные отклонения	частые потери	не контролирует

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
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 коррекции	небезопасно
Завершение	управляемо завершает и готов к следующему действию	возвращает положение	запаздывает	теряет контроль

Шкала 4–1 является внутренним педагогическим описанием уровня признака и не соответствует школьной отметке, спортивному разряду либо квалификационному нормативу. Если критерий «безопасность» оценен как небезопасный, упражнение прекращается и решение об усложнении не принимается независимо от остальных показателей.

6.20. Банк технических контрольных заданий по возрастам

Возраст	Примеры заданий	Допустимая форма	Ключевой критерий
7–10	стойка + 4 направления; 2–3 базовых действия руками/ногами; простая защита	индивидуально, воздух, лапы/мешок	баланс, траектория, возврат, выполнение команды
11–13	серия 2–3 действий; удар ногой по щиту; защита–ответ; простой клинчевый выход	снаряд + строго обусловленная пара	структура, дистанция, контроль усилия
14–15	вариативная серия; клинч позиция–выход; колено по защищенной зоне/снаряду; подсечка малой амплитуды	снаряд + ограниченная парная форма	устойчивость при выборе и соблюдение ограничений
16–17	комбинация с изменением сигнала; интеграция дистанция–клинч–дистанция; ограниченный выбор	снаряд + вариативная учебная работа в пределах матрицы	адаптация решения, управление интенсивностью, безопасное завершение

6.21. Оценка тактической и интеграционной подготовленности

Критерий	Наблюдаемое проявление
Распознавание	понимает исходное положение, дистанцию, сигнал и ограничения
Выбор	выбирает разрешенное изученное действие из доступных вариантов
Момент	выполняет действие своевременно без спешки, разрушающей технику
Сочетание	сохраняет управляемость при смене дистанции, ритма или входе/выходе из клинча
Безопасность	не расширяет разрешенный набор действий и прекращает работу по сигналу
Объяснение	для старших групп кратко обосновывает выбор и возможную коррекцию

6.22. Банк ситуационных контрольных заданий

Возраст	Пример ситуации	Разрешенный выбор
7–10	реакция на цвет/команду при сохранении стойки	направление перемещения, простое защитное действие
11–13	партнер задает один из двух безопасных стимулов	одна из двух заранее изученных защит/ответов
14–15	изменение дистанции или ритма в обусловленном задании	2–3 изученных решения без выхода за ограничения
16–17	последовательность из нескольких учебных эпизодов с изменением сигнала	вариативное решение в пределах заранее определенного набора

Для подтверждения тактического результата свободный бой не обязателен. Чем выше потенциальный риск задания, тем уже должен быть разрешенный набор действий и тем более конкретными — критерии остановки.

6.23. Оценка снарядной и условно-парной работы

В снарядной работе оцениваются точность, ритм, дистанция, устойчивость и сохранение техники. В условно-парной работе оценивается не победа над

партнером, а выполнение учебной задачи: соблюдение роли, зон, интенсивности, технической структуры, восприятие действий партнера и немедленная остановка по команде. Преимущество в массе, силе или предыдущем опыте не повышает оценку само по себе.

6.24. Контроль клинча, коленей, локтей, ловли ноги и подсечек

Контроль действий повышенного риска проводится только в форме, допустимой разделом V и приложением 9. Для младших групп используются имитация, снаряд и подводящие упражнения. Для старших допускаются строго заданные учебные формы с ограничением зоны, усилия и амплитуды. Контрольное задание не может требовать удара локтем или коленом в голову партнера, неконтролируемого сбивания, опасного воздействия на шею или суставы.

6.25. Оценка теоретической подготовленности

Возраст	Преимущественные формы	Что подтверждается
7–10	устный вопрос, карточка, выбор безопасного действия	понимает базовое правило и применяет его
11–13	опрос, мини-тест, терминологическая карточка, простая ситуация	знает основные понятия и выбирает безопасное решение
14–15	тест, кейс, анализ эпизода, объяснение нагрузки и восстановления	понимает причинно-следственную связь и умеет объяснить коррекцию
16–17	анализ кейса, самостоятельное объяснение, работа с официальным источником	проверяет изменяемую информацию и корректно применяет ее к ситуации

6.26. Контроль антидопинговой грамотности

Оценивается способность распознавать риск самостоятельного применения лекарственных средств и БАД, понимать необходимость обращения к законному представителю и медицинскому специалисту, использовать официальные антидопинговые источники и не принимать решение по принципу «посоветовали в интернете». Для старших групп при работе с изменяемой информацией фиксируются официальный источник и дата обращения.

6.27. Оценка личностных и воспитательных результатов

Показатель	Наблюдаемое образовательное проявление
Ответственность	соблюдает правила, договоренности и требования безопасности
Уважение	корректно взаимодействует независимо от результата и уровня партнера
Самоконтроль	останавливается по команде, регулирует усилие и эмоции
Сотрудничество	выполняет роль в паре/группе, помогает организовать безопасное задание
Честный спорт	понимает ценность соблюдения правил и антидопинговой культуры
Рефлексия	может назвать свою следующую учебную задачу в возрастно доступной форме

Личностные результаты оцениваются через наблюдаемые образовательные проявления. Педагог не ставит медицинские, психиатрические или клиничко-психологические диагнозы и не использует подобные предположения как оценочный критерий.

6.28. Безопасность как обязательный результат и условие усложнения

Уровень	Характеристика	Педагогическое решение
Устойчивый	самостоятельно соблюдает ограничения и контролирует действие	возможно предусмотренное возрастом усложнение
Достаточный	в основном безопасен, единичные коррекции	сохранить/умеренно усложнить при стабильности
Формирующийся	понимает правила, но нуждается в повторных напоминаниях	сохранить или упростить форму, повторить базовые условия
Недостаточный для усложнения	повторно нарушает критические ограничения, не контролирует усилие/стоп	прекратить опасную форму, вернуть на более простой уровень

Безопасность не компенсируется высокой физической или технической подготовленностью. Технически качественное действие, выполненное за пределами разрешенного возрастом или заданием объема, не признается успешным образовательным результатом.

6.29. Единая качественная шкала интерпретации

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

6.30. Модель педагогического решения по итогам контроля

Ситуация	Решение
Безопасность нарушена	немедленно прекратить/упростить опасную форму; определить конкретную причину и базовую задачу
Безопасно, но ключевой навык нестабилен	сохранить сложность; уменьшить темп, количество вариантов или сопротивление
Основные критерии устойчивы	перейти к следующей предусмотренной форме или увеличить вариативность без превышения возрастного предела
Есть физическая динамика, но техника ухудшается	не увеличивать интенсивность; приоритет — качество и восстановление структуры
После коррекции критерий восстановлен	повторно подтвердить в сопоставимом задании и зафиксировать следующую задачу

6.31. Решение о переходе между уровнями педагогического допуска А–Г

Уровни А–Г используются только для организации контактности и сложности учебного взаимодействия. Для перехода вверх должны одновременно соблюдаться: возрастная допустимость, устойчивое выполнение стоп-команды, техническая воспроизводимость, контроль усилия, равновесие, эмоциональная управляемость и соблюдение зон/действий. Любой уровень может быть временно снижен после перерыва, неблагополучия, нарушения правил или утраты качества.

6.32. Переход между возрастными группами

Переход связан прежде всего с возрастной образовательной траекторией и освоением обязательных основ безопасности. Он не является переводом между

этапами спортивной подготовки и не требует выполнения нормативов ФССП. При переходе педагог повторно проверяет базовые правила, двигательные основы и допустимый уровень парной работы для новой возрастной группы.

6.33. Дополнительное освоение и повторная проверка

При недостаточном освоении формулируется одна или несколько конкретных задач: восстановить стойку и баланс, закрепить защиту, научиться контролировать усилие, повторить правило безопасности, улучшить выбор дистанции и т.п. Повторная проверка проводится после достаточного периода коррекционной работы и не должна вынуждать обучающегося форсировать нагрузку ради даты аттестации.

6.34. Индивидуальная динамика, пропуски и временные ограничения

После длительного перерыва, болезни, травмы или временного медицинского ограничения исходный уровень сложности пересматривается. Аттестация не используется для немедленного возврата к прежней контактной интенсивности. Сопоставление физической динамики выполняется только при сопоставимых условиях и с учетом фактического периода обучения.

6.35. Инструкторско-судейские результаты

Возраст	Ожидаемый результат	Форма подтверждения
7–10	отдельный час не предусмотрен; соблюдает команды и простые роли участника	наблюдение на занятии
11–13	знаком с простейшими командами и ролями; помогает подготовить безопасный инвентарь	мини-поручение под непосредственным контролем
14–15	объясняет отдельное правило, распознает базовую команду, участвует в организации простого задания	разбор эпизода/роль помощника
16–17	под контролем проводит часть разминки, объясняет безопасное упражнение, понимает роли официальных лиц	структурированная мини-практика под контролем педагога

Данный компонент имеет образовательный и профориентационный характер и не является самостоятельным допуском несовершеннолетнего к педагогической или официальной судейской деятельности.

6.36. Соревнование и спортивный результат в системе оценки

Участие в соревнованиях может использоваться как дополнительный образовательный опыт и источник рефлексии, но не является обязательным условием освоения Программы. Победа, поражение, место, спортивный разряд, количество боев или сила ударного контакта не используются как универсальный итоговый критерий ДОРП.

6.37. Документирование результатов

Для доказуемости педагогического решения используются формы Учреждения и приложения настоящей Программы: карта входной диагностики, лист технической оценки, лист теоретической подготовленности, протокол промежуточной/итоговой аттестации, индивидуальная карта динамики и методическая карта занятия. Запись должна позволять понять, какое задание выполнялось, что наблюдалось и почему принято конкретное решение.

6.38. Унифицированный протокол комплексной оценки

Компонент	Фиксация	Доказательство/источник
Безопасность	устойчивый / достаточный / формирующийся / недостаточный для усложнения	наблюдение + при необходимости приложение 9
Физическая динамика	положительная / стабильная / требует коррекции	сопоставимое контрольное задание + приложение 10
Техника	уровень по критериям + комментарий	приложение 6
Тактика/интеграция	самостоятельно / с подсказкой / требует освоения	ситуационное задание
Теория	освоено / частично / требует освоения	приложение 7
Этика/взаимодействие	устойчиво / в основном / требует коррекции	наблюдение в паре/группе
Итог	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение	приложение 8
Следующая задача	конкретная индивидуальная рекомендация	приложение 8 или 10

6.39. Объективность и воспроизводимость оценочных процедур

До выполнения педагог сообщает задачу и ключевые критерии. При повторном измерении физической динамики сохраняются сопоставимые условия. При технической и тактической оценке используются описанные признаки, а не общее впечатление. Если результат спорный, допускается дополнительное наблюдение или повторное выполнение после восстановления, но не немедленное многократное повторение до истощения.

6.40. Качество и достоверность педагогических данных

Не допускается формальное заполнение протоколов без фактического наблюдения. При пропуске контрольного задания указывается отсутствие данных, а не предполагаемый результат. Исправления в локальных учетных формах выполняются в установленном Учреждением порядке. Персональные результаты используются педагогически корректно и не являются основанием для публичного унижающего ранжирования детей.

6.41. Методически недопустимые оценочные практики

- признание всей Программы неосвоенной из-за одного физического теста;

- использование поражения на соревновании, отсутствия разряда или места как отрицательной итоговой оценки;
- механический перенос нормативов ФССП в качестве проходных нормативов ДОРП;
- оценивание силы удара, терпимости к боли или жесткости контакта как универсального показателя;
- опасное действие, свободный полноконтактный бой или намеренный удар в голову ради контрольного результата;
- повышение нагрузки при небезопасной технике, боли, дезориентации или резком ухудшении самочувствия;
- публичное унижающее сравнение, наказание физической нагрузкой, фиктивное выставление результата;
- изменение критериев после выполнения задания без педагогического основания.

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

Модуль	Результат	Критерий	Контроль	Типичное решение
ОФП	индивидуальная физическая динамика	правильная техника + сопоставимый результат	выбранный безопасный тест	сохранить/скорректировать нагрузку
СФП	специальные движения без распада структуры	ритм, устойчивость, координация	специальный комплекс	закрепить/усложнить
Стойка и перемещения	управление позицией и дистанций	баланс, положение рук, шаг	техническая последовательность	переход к связке/вернуть базу
Удары руками/ногами	управляемая техника	траектория, дистанция, возврат	лапа/мешок/строго условная форма	закрепить/изменить темп
Защита	распознает и выполняет изученный ответ	своевременность и сохранение позиции	сигнальное задание	добавить выбор/повторить
Клинч	безопасная позиция и выход	баланс, отсутствие опасного давления	условная позиционная работа	усложнить сопротивление/упростить
Колени/локти/подсечки	соблюдает техническую и возрастную форму	зона, амплитуда, контроль	снаряд/строго заданная форма	оставить форму/ограничить
Тактика/интеграция	выбирает изученное решение	целесообразность + безопасность	ситуационная задача	расширить выбор/повторить сценарий
Условно-парная работа	выполняет роль и ограничения	контроль усилия, стоп-команда	наблюдение по критериям	повысить/снизить уровень А–Г
Теория/этика	понимает и применяет знание	безопасное решение и объяснение	опрос/кейс/источник	освоено/повторить тему

6.43. Матрица «результат — доказательство освоения»

Результат	Минимально достаточное доказательство
Знает безопасность	решает возрастную ситуацию и соблюдает правило в реальной учебной работе
Физически развивается	имеет сопоставимую индивидуальную динамику либо устойчивую возрастную адекватную технику выполнения
Освоил технику	действие соответствует структуре, балансу, контролю и безопасности в допустимой форме
Освоил тактику	выбирает изученное решение; старшие могут кратко объяснить выбор
Умеет работать в паре	соблюдает роль, интенсивность, ограничения и стоп-команду

Результат	Минимально достаточное доказательство
Освоил теорию	выполняет возрастной опрос/тест/кейс и применяет знание к ситуации
Демонстрирует этику	наблюдаемо соблюдает правила взаимодействия и честного спорта
Готов к усложнению	устойчиво сочетает технику, безопасность и самоконтроль без превышения возрастного предела

6.44. Часовая согласованность системы контроля

Параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Теория	6	10	14	18
Практическая часть	126	252	382	498
Воспитательная/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 обычный час, повторно отдельным часом не учитывается.

6.45. Сквозной аудит разделов I–VI

Проверяемый параметр	Результат
Правовой статус ДОРП сохранен	да; спортивный отбор, обязательные разряды и этапы спортивной подготовки не введены
Возрастные маршруты 7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17	согласованы во всех разделах
46 учебных недель	сохранены
Недельная нагрузка 3 / 6 / 9 / 12	сохранена
Годовой объем 138 / 276 / 414 / 552	расхождение 0 часов
Практическая часть 126 / 252 / 382 / 498	совпадает с разделами III и V
Теория 6 / 10 / 14 / 18	совпадает с разделами III и IV
Контроль 4 / 8 / 10 / 14	совпадает с разделом III и периодизацией
Безопасность и возрастная контактность	критерии раздела VI не превышают пределы раздела V и приложения 9
Двойной учет академического часа	не допускается
Соревнования	не являются обязательным результатом или условием освоения
ФССП	используется только как профессионально-методический ориентир, без переноса проходных нормативов
Оценочные материалы	связаны с приложениями 5–8, 10–12 и дают основание для педагогического решения

6.46. Итоговая логика раздела VI и связь с приложениями

Раздел VI завершает образовательную цепочку: цель и возрастная модель (раздел I) → организация и безопасность (раздел II) → часы и периодизация (раздел III) → теоретическое содержание (раздел IV) → практические модули (раздел V) → планируемый результат → наблюдаемый критерий → безопасное контрольное задание → доказательство → педагогическое решение. Приложения 5–8, 10–12 являются рабочими формами для реализации этой логики.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Назначение и место раздела VII в структуре Программы

Раздел VII закрепляет нормативные, информационные и методические основания реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «муайтай». Его задача — не дублировать содержание разделов I–VI, а определить, какими обязательными и рекомендательными источниками следует руководствоваться при организации образовательного процесса, безопасности, медицинского допуска, возможной соревновательной деятельности, антидопингового образования, планирования и контроля.

Все нормативные акты применяются в действующей редакции на дату конкретного организационного или педагогического решения. Если после утверждения Программы обязательная норма изменяется, применяется новая действующая норма, а текст Программы актуализируется в установленном Учреждением порядке без ожидания очередного полного цикла переработки.

7.2. Правовой статус Программы и иерархия применяемых источников

Программа является дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта. Она не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не подменяет ее. При противоречии между рабочим методическим материалом и обязательным нормативным актом применяется обязательный нормативный акт; при противоречии между локальным рабочим документом и утвержденной Программой локальный документ приводится в соответствие в пределах компетенции Учреждения.

Уровень источника	Пример	Роль в реализации Программы
Федеральное законодательство	Федеральные законы № 273-ФЗ и № 329-ФЗ	определяет правовой статус образования и физической культуры/спорта
Обязательные подзаконные акты	приказ Минпросвещения № 629; санитарные и медицинские акты	устанавливают обязательные организационные, санитарные и медицинские требования
Правила вида спорта	правила вида спорта «муайтай»	применяются при изучении правил и возможной соревновательной деятельности
ФССП по муайтай	приказ Минспорта № 957	справочно-методический ориентир; не источник обязательных нормативов ДОРП
Методические рекомендации	письмо Минпросвещения № АБ-808/06	ориентир для обновления содержания и методики ДОРП ФКиС
Антидопинговые официальные источники	РУСАДА / актуальный Запрещенный список	образовательная и информационная основа антидопингового блока
Локальные акты Учреждения	прием, расписание, аттестация, безопасность и др.	конкретизируют внутренние процедуры в пределах законодательства и Программы

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ применяется в редакции, действующей на дату реализации Программы. По состоянию на 27.08.2026 используется редакция от 04.08.2026. Для настоящей Программы принципиальны положения статьи 75 о дополнительном образовании детей и взрослых и статьи 84 об особенностях реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы и срок обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией. Поэтому установленная в настоящем документе модель «1 учебный год — 46 учебных недель по соответствующему возрастному маршруту» является самостоятельным образовательным решением Учреждения и не должна автоматически подменяться сроками или этапами спортивной подготовки.

7.4. Федеральный закон № 329-ФЗ и разграничение со спортивной подготовкой

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» применяется в действующей редакции; по состоянию на 27.08.2026 — в редакции от 04.08.2026. Положения главы 4 о спортивной подготовке учитываются для правильного разграничения правовых режимов.

Настоящая ДОРП не переносит этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также не делает выполнение нормативов ФССП, присвоение разряда или спортивный результат условием приема, продолжения обучения либо положительной аттестации.

7.5. Порядок реализации дополнительных общеобразовательных программ

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» зарегистрирован Минюстом России 26.09.2022 № 70226, действует с 01.03.2023 и имеет установленный срок действия по 28.02.2029. Порядок используется как обязательная организационная основа реализации Программы.

Рабочее расписание, комплектование групп, формы текущего контроля, промежуточной аттестации и иные внутренние процедуры конкретизируются

локальными актами Учреждения при сохранении требований настоящей Программы.

7.6. Методические рекомендации Минпросвещения России 2026 года

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 используются как актуальный методический ориентир. Их применение не превращает рекомендательные положения в самостоятельные обязательные нормативы, если иной статус прямо не установлен законодательством.

При разработке разделов I–VI учтены ключевые методические принципы: разграничение ДОРП и спортивной подготовки, возрастная дифференциация, самостоятельное определение организацией срока обучения, общеразвивающая направленность, воспитательная составляющая, безопасность и индивидуализация.

7.7. Санитарные требования до 31.08.2026

До 31.08.2026 при организации образовательной деятельности применяются СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, в действующей редакции, включая изменения, внесенные постановлением от 24.12.2025 № 19 (зарегистрировано Минюстом России 26.12.2025 № 84810), а также СанПиН 1.2.3685-21 в действующей редакции в применимой части.

Расписание, продолжительность нахождения обучающихся в организации, санитарное состояние помещений, раздевальных и душевых, требования к инвентарю, микроклимату, освещению и иным факторам среды обеспечиваются Учреждением в соответствии с действующими санитарными требованиями и локальными процедурами.

7.8. Санитарные требования с 01.09.2026

С 01.09.2026 вступает в силу СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (зарегистрировано Минюстом России 02.06.2026 № 86855); срок действия — до 01.09.2032. СП 2.4.3648-20 и изменяющие его акты с этой даты утрачивают силу.

Для программ дополнительного образования новые правила предусматривают, в частности, проведение образовательного процесса в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой; начало занятий не ранее 08:00 и окончание не позднее 20:00, а для обучающихся 16–18 лет — не позднее 21:00; предельный объем учебных занятий и практики — не более 36 академических часов в неделю. Недельная нагрузка настоящей Программы 3/6/9/12 академических часов находится ниже указанного санитарного предела.

Установленный Программой академический час продолжительностью 45 минут и 15-минутный перерыв между последовательными академическими часами являются принятой образовательной моделью учета и организации занятий и применяются при условии соблюдения актуальных санитарных требований.

7.9. Гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, применяются в действующей редакции; по состоянию на 27.08.2026 — с изменениями, включая постановление от 24.12.2025 № 19. Установленный срок действия СанПиН 1.2.3685-21 — до 01.03.2027.

Программа не воспроизводит числовые гигиенические нормативы, которые могут изменяться. Их фактическое соблюдение обеспечивается Учреждением по действующей редакции санитарных документов.

7.10. Медицинская помощь и допуск до 31.08.2026

До 31.08.2026 применяется приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н в действующей редакции, регулирующий порядок организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая медицинские осмотры и формы заключений о допуске. Документ утрачивает силу с 01.09.2026.

Тренер-преподаватель не устанавливает медицинский диагноз, не отменяет медицинские ограничения и не определяет самостоятельно возможность возврата к нагрузке после состояния, требующего медицинского решения. Его компетенция — педагогическое наблюдение, прекращение опасной нагрузки, организация первой помощи в установленном порядке и выполнение локального алгоритма Учреждения.

7.11. Медицинская помощь и допуск с 01.09.2026

С 01.09.2026 применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н, зарегистрированный Минюстом России 01.06.2026 № 86818. Он устанавливает новый порядок организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, и новые формы медицинских заключений о допуске; срок действия приказа — до 01.09.2032.

Программа не закрепляет устаревающие перечни медицинских обследований, периодичность процедур или формы документов как неизменные педагогические требования. На дату приема, допуска к конкретному мероприятию или возвращения после медицинского ограничения Учреждение применяет действующий медицинский порядок и собственные локальные процедуры в пределах компетенции.

7.12. Правила вида спорта «муайтай»

При изучении правил вида спорта и организации возможной соревновательной деятельности используются правила вида спорта «муайтай», утвержденные приказом Минспорта России от 16.01.2024 № 19, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 07.04.2025 № 274. Официальные положения о соревнованиях 2026 года также ссылаются на указанную редакцию правил.

Правила соревнований не подменяют возрастную матрицу образовательной безопасности раздела V и приложения 9. Внутренние ограничения ДОРП могут быть строже спортивных правил. Перед каждым официальным мероприятием проверяются актуальные правила, положение/регламент, возрастная и весовая категория, пол, экипировка, разрешенные и запрещенные действия, медицинский допуск и иные требования на дату мероприятия.

7.13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» утвержден приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 957, зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025 № 84604 и действует с 01.01.2026. Указанным приказом признан утратившим силу прежний ФССП, утвержденный приказом № 591 от 18.06.2024.

ФССП № 957 относится к спортивной подготовке. В настоящей ДОРП он используется только как профессионально-методический ориентир для терминологии, понимания дальнейшей спортивной траектории и сопоставления

профильного содержания. Нормативы зачисления, перевода, объемы и требования этапов спортивной подготовки в ДОРП автоматически не переносятся.

7.14. Соревновательные положения и календарные документы

Положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, Единый календарный план и иные календарные документы являются динамическими источниками и могут изменяться в течение года. Они не включаются в Программу как неизменная часть годового учебного плана.

Если обучающийся участвует в соревновании, педагогическая подготовка к мероприятию ведется в пределах содержания и безопасности ДОРП, а организационные требования проверяются по действующему положению/регламенту непосредственно перед мероприятием.

7.15. Антидопинговое обеспечение и образовательные материалы

В антидопинговом блоке используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, опубликованные РУСАДА 20.01.2026, актуальный Запрещенный список 2026 и официальные образовательные материалы РУСАДА. Запрещенный список является изменяемым документом и должен проверяться по официальному источнику; его содержание не переписывается в Программу как постоянный перечень.

Для обучающихся старше 14 лет могут использоваться актуальные образовательные продукты РУСАДА, рассчитанные на соответствующий возраст. Любые вопросы о статусе лекарственного средства, терапевтическом использовании или медицинской необходимости решаются через официальные сервисы и медицинских специалистов, а не путем самостоятельного заключения тренера-преподавателя.

7.16. Официальные информационные источники и приоритет источника

Источник	Что проверяется	Приоритет
Официальный интернет-портал правовой информации	официальное опубликование федеральных нормативных актов	высший для реквизитов официального опубликования
КонсультантПлюс / ГАРАНТ как справочно-правовые системы	действующая редакция, срок действия, история изменений	справочная проверка с обязательным учетом официального текста
Минпросвещения России	порядки, письма, методические рекомендации	официальный ведомственный источник
Минспорт России	правила вида спорта, ФССП, календарные и соревновательные документы	официальный профильный источник
РУСАДА	ОАП, Запрещенный список, образовательные материалы, проверка лекарств	официальный антидопинговый источник
Спортивная федерация муайтай России	профильная организационная и методическая информация	дополнительный источник; не заменяет обязательный нормативный акт

Источник	Что проверяется	Приоритет
Локальная база Учреждения	внутренние процедуры и реквизиты	обязательна внутри Учреждения в пределах закона

7.17. Перечень локальных актов, подлежащих обязательной сверке перед утверждением

Перед утверждением Программы уполномоченный работник Учреждения сверяет точные наименования, даты, номера и действующие редакции локальных актов, перечисленных ниже, с фактически действующей локальной нормативной базой. Реквизиты вносятся только по подлинным документам Учреждения. Проверяется не только наличие локального акта, но и отсутствие противоречий между его требованиями и настоящей Программой в части приема, режима занятий, контроля и аттестации, безопасности, медицинского допуска, первой помощи, учета происшествий, обработки персональных данных и участия в мероприятиях.

Локальный документ / блок	Что сверяется с Программой	Правило применения в подписной редакции
Устав Учреждения	полномочия, виды реализуемых программ, наименование Учреждения	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Порядок приема/зачисления и прекращения обучения	отсутствие спортивного отбора как обязательного условия ДОРП	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Правила внутреннего распорядка обучающихся	поведение, дисциплина, безопасность, права и обязанности	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации	качественная оценка, индивидуальная динамика, отсутствие ФССП-нормативов как проходных	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Календарный учебный график и расписание	46 недель, фактические даты, санитарный режим	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Инструкции по охране труда и безопасности занятий	зал, инвентарь, контактная работа, стоп-команда	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Порядок первой помощи и действий при происшествии	остановка, помощь, вызов медицинской помощи, информирование, фиксация	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Порядок учета/расследования несчастных случаев	документирование значимых происшествий	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Документы по медицинскому допуску	применение актуального приказа Минздрава и локального маршрута	Применяется действующая редакция локального акта

Локальный документ / блок	Что сверяется с Программой	Правило применения в подписной редакции
		Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Документы по обработке персональных данных	работа с Ф.И.О., диагностическими и аттестационными формами	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.
Порядок участия в соревнованиях/выездах при наличии	согласия, допуск, регламент, безопасность, сопровождение	Применяется действующая редакция локального акта Учреждения; точные реквизиты подтверждаются ответственным работником перед утверждением.

Точные реквизиты локальных актов не включаются в Программу как неизменяемые сведения. Перед утверждением ответственный работник Учреждения проверяет применимость и актуальность локальных документов, а при выявлении противоречия обеспечивает приведение рабочего локального документа либо Программы в соответствие с актом большей юридической силы.

7.18. Алгоритм актуализации нормативной базы

Шаг	Действие
1	определить, какой нормативный блок изменился: образование, санитария, медицина, спорт, антидопинг, локальный акт
2	проверить официальный источник и дату вступления изменений в силу
3	определить, затрагивает ли изменение содержание, безопасность, формы контроля, расписание или локальную процедуру
4	немедленно применять действующую обязательную норму в практической деятельности
5	при необходимости подготовить новую редакцию/изменение Программы и локальных документов
6	после изменения провести точечный сквозной аудит связанных разделов и приложений
7	зафиксировать дату проверки и ответственного работника в приложении 13 либо внутреннем листе контроля

7.19. Методические принципы реализации

- возрастная адекватность содержания, нагрузки и требований к самостоятельности;
- приоритет здоровья, достоинства, управляемости поведения и безопасности обучающегося;
- последовательность «объяснение — показ — подводящее упражнение — целостное выполнение — закрепление — ограниченная ситуация — рефлексия»;
- постепенное усложнение контактного взаимодействия только при педагогической готовности и в пределах возрастной матрицы;
- индивидуализация сложности без изменения общеразвивающего правового статуса Программы;
- сочетание физического, технического, тактического, теоретического, воспитательного и антидопингового компонентов;

- оценка индивидуальной динамики и качества освоения вместо спортивного отбора;
- использование официальных источников для изменяемой правовой, медицинской, соревновательной и антидопинговой информации;
- запрет на педагогическое усложнение ради демонстрации жесткости, максимальной силы или результата соревнования.

7.20. Методические требования к планированию и учету часов

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

При изменении последовательности тем сохраняются годовой объем, обязательные содержательные блоки, пять педагогических периодов, планируемые результаты и требования безопасности. Один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче. Встроенная беседа, инструктаж, воспитательное воздействие или текущая обратная связь не создают дополнительного часа поверх фактически проведенного занятия.

7.21. Методические требования к контактной работе и безопасности

Контактное взаимодействие допускается только в пределах конкретного учебного задания. Тренер-преподаватель заранее определяет партнеров, исходное положение, разрешенные действия, целевые зоны, уровень сопротивления/контакта, продолжительность и стоп-команду. Усложнение возможно только при устойчивом равновесии, технической управляемости, контроле усилия и эмоционального поведения и не может превышать возрастной предел раздела 5.23.1 и приложения 9.

При боли, головокружении, дезориентации, потере координации, выраженной слабости, подозрении на травму головы, утрате технического контроля, агрессивном поведении или нарушении ограничений упражнение немедленно прекращается либо упрощается. Наличие защитной экипировки не является разрешением повышать интенсивность сверх установленного задания.

7.22. Методические требования к оцениванию и аттестации

Оценивание проводится по фактически изученному содержанию и заранее установленным критериям. Основная логика: безопасность → качество движения → понимание → применение в ограниченной ситуации → индивидуальная динамика → педагогическая рекомендация. Система контроля раздела VI и приложения 5–8, 10 не используются для спортивного отбора.

Спортивный разряд, место на соревновании, победа в парной работе, выполнение нормативов ФССП или свободный полноконтактный спарринг не являются обязательным итоговым результатом ДОРП. При необходимости повторной проверки педагог выбирает сопоставимое и безопасное задание, соответствующее возрасту и ранее изученному содержанию.

7.23. Работа с персональными данными и рабочими формами

Приложения 5–8, 10 и иные рабочие формы могут содержать фамилию, имя, возраст, результаты педагогического наблюдения и другую информацию, относящуюся к конкретному обучающемуся. Их ведение, хранение, доступ, передача и уничтожение осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации о персональных данных и локальными актами Учреждения.

Настоящая Программа определяет педагогическую структуру форм, но не заменяет локальные документы о персональных данных, согласиях, сроках хранения и информационной безопасности.

7.24. Комплект методических материалов тренера-преподавателя

№	Материал	Назначение
1	Календарный учебный график	фиксация 46-недельного цикла, фактических дат и годового объема
2	Сводный тематический план	контроль часов по девяти компонентам
3	Календарно-тематическая модель	пять педагогических периодов и распределение компонентов
4	План воспитательной и профилактической работы	системность воспитательных и антидопинговых задач
5	Карта входной диагностики	определение стартовой сложности без спортивного отбора
6	Лист оценки технического действия	единые качественные критерии техники и безопасности
7	Лист теоретического контроля	возрастно адекватная проверка знаний
8	Протокол промежуточной / итоговой аттестации	фиксация совокупного педагогического решения
9	Требования безопасности	оперативный алгоритм безопасной организации практики
10	Индивидуальная карта динамики	сопоставление стартовой, промежуточной и итоговой динамики
11	Методическая карта занятия	планирование ведущей задачи, дозировки, рисков и контроля
12	Матрица соответствия	сквозная проверка связи разделов I–VII и приложений
13	Контрольный лист предподписной проверки	финальная фиксация юридической, методической, математической и редакционной проверки

7.25. Контрольная матрица нормативной актуальности на 27.08.2026

Нормативный блок	Акт / источник	Статус на 27.08.2026	Контрольная отметка
Образование	273-ФЗ, ред. от 04.08.2026	действует	учтен
Физическая культура и спорт	329-ФЗ, ред. от 04.08.2026	действует	учтен
Дополнительное образование	приказ Минпросвещения № 629	действует по 28.02.2029	учтен
Методические рекомендации	письмо Минпросвещения № АБ-808/06 от 03.03.2026	актуальный методический ориентир	учтено
Санитария до 01.09.2026	СП 2.4.3648-20 + изменения от 24.12.2025 № 19	действует до 31.08.2026	учтено
Санитария с 01.09.2026	СП 2.4.2.4283-26, постановление от 02.06.2026 № 19	вступает 01.09.2026, действует до 01.09.2032	переход учтен
Гигиенические нормативы	СанПиН 1.2.3685-21, ред. от 24.12.2025	действует до 01.03.2027	учтен
Медицина до 01.09.2026	приказ Минздрава № 1144н	утрачивает силу 01.09.2026	учтен
Медицина с 01.09.2026	приказ Минздрава № 484н, рег. № 86818	вступает 01.09.2026, действует до 01.09.2032	переход учтен
Правила муайтай	приказ Минспорта № 19 + изменения № 274	действующая нормативная основа правил	учтено
ФССП муайтай	приказ Минспорта № 957, рег. № 84604	действует с 01.01.2026	только справочно-методически
Антидопинг	ОАП 2026 РУСАДА + Запрещенный список 2026	действуют в 2026 году	учтено
Локальные акты Учреждения	действующие внутренние документы	точные реквизиты не представлены в материалах аудита	заполнить таблицу 7.17 перед FINAL SIGNATURE

7.26. Итог раздела VII и граница текущего аудита

Федеральная нормативная база, профильные спортивные документы, санитарный и медицинский переходы, а также антидопинговые источники проверены по состоянию на 27.08.2026 и согласованы с содержанием разделов I–VI. Сквозных противоречий, требующих изменения утвержденной возрастно-часовой модели, не выявлено.

По итогам федерального юридико-методического и технического аудита настоящая редакция подготовлена к представлению на утверждение. Документальная сверка точных реквизитов локальных актов относится к внутренней предподписной процедуре Учреждения и проводится ответственным работником непосредственно перед утверждением. Такая сверка не изменяет установленную Программой возрастно-часовую модель и не допускает подмены ДОРП требованиями спортивной подготовки.

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
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
ИТОГО	138	276	414	552

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

Приложение конкретизирует разделы 2.11 и 3.18–3.23. Пять педагогических периодов являются способом организации содержания, а не этапами спортивной подготовки.

Период	Недели	Ведущий смысл	Контрольный акцент
Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, стойка, перемещения, базовый ритм	входная диагностика и наблюдение
Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, ударная школа рук и ног, базовые защиты	тематические задания
Базово-развивающий II	20–30	углубление техники, клинч, допустимые колени/локти, снарядная работа	технический контроль
Интеграционный	31–40	связки, дистанция, тактика, условно-парная работа, вариативность	ситуационные задания
Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, повторение, индивидуальная коррекция	промежуточная/итоговая оценка

При неизменной недельной нагрузке точный объем периодов составляет:

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

Распределение компонентов по периодам используется как расчетная основа рабочего календарно-тематического плана. Суммы по строкам должны совпадать с приложением 2, а суммы по столбцам — с таблицей периодов выше.

7–10 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	12	9	4	54
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	5	6	5	2	20
Техническая подготовка	4	9	11	11	5	40
Тактическая и интеграционная подготовка	0	1	2	3	2	8

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Снарядная и условно-парная работа	0	1	1	1	1	4
Воспитательная и антидопинговая работа	1	0	0	0	1	2
Контроль и аттестация	1	1	0	0	2	4
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	0	0	0
ИТОГО периода	24	33	33	30	18	138

11–13 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	1	1	2	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	24	26	21	14	7	92
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	12	14	12	5	48
Техническая подготовка	10	19	24	22	11	86
Тактическая и интеграционная подготовка	1	3	4	6	4	18
Снарядная и условно-парная работа	1	1	2	2	2	8
Воспитательная и антидопинговая работа	1	1	0	1	1	4
Контроль и аттестация	3	1	0	1	3	8
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	1	1	2
ИТОГО периода	48	66	66	60	36	276

14–15 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	4	4	2	2	2	14
Общая физическая подготовка (ОФП)	33	35	28	19	9	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	20	22	14	9	78
Техническая подготовка	13	29	35	35	16	128
Тактическая и интеграционная подготовка	2	5	8	11	8	34
Снарядная и условно-парная работа	1	4	3	6	4	18
Воспитательная и антидопинговая работа	2	1	1	1	1	6
Контроль и аттестация	4	1	0	1	4	10
Инструкторско-судейская практика	0	0	0	1	1	2
ИТОГО периода	72	99	99	90	54	414

16–17 лет

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Теоретическая подготовка	7	5	2	1	3	18

Компонент	1–8	9–19	20–30	31–40	41–46	Итого
Общая физическая подготовка (ОФП)	38	40	32	22	10	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	31	31	25	12	110
Техническая подготовка	25	37	45	38	19	164
Тактическая и интеграционная подготовка	2	8	12	20	12	54
Снарядная и условно-парная работа	2	5	7	9	5	28
Воспитательная и антидопинговая работа	3	2	1	1	1	8
Контроль и аттестация	7	2	0	0	5	14
Инструкторско-судейская практика	1	2	2	4	5	14
ИТОГО периода	96	132	132	120	72	552

Педагог вправе менять последовательность конкретных тем внутри периода с учетом состава группы, фактической динамики и календаря Учреждения. Неизменны: общий годовой объем, сумма каждого раздела, возрастные ограничения и требования безопасности.

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

Возраст	Ведущий акцент	Преимущественные формы	Фиксация
16–17	осознанная спортивная этика, профорientация, правовая и антидопинговая грамотность	кейс, мини-проект, работа с официальным источником	тема и час в журнале/КТП