

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 09 2019 г.



О.О. Пакскина
Приказ № 101/19 от 03 09 2019 г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Самбо»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Сейлов Мухтар Мыркневич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями. В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей. В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа, деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта самбо, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональную образовательную программу в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта спортивные единоборства направлена по реализацию программы по виду спорта: **самбо**.

1.1 Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы

тренеров-преподавателей ДЮСШ. Следует отметить, что борьба самбо является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий самбо следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия самбо. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта самбо при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 4 июля 2014 года.

Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте по виду спорта самбо.

1.5.1. Программа разработана с учетом:

сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта САМБО, в том числе:

построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в борьбе самбо;

преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта самбо;

повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — с 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на базовый уровень подготовки в возрасте с 9 лет, составляет до 18 лет, т.е. на весь период обучения ребенка.

1.6.2. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет и на учебно-тренировочном этапе 4 года. Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься видом спорта самбо и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо», утвержденном приказом Учреждения. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Минимальный возраст детей
для зачисления и минимальное количество детей в группах**

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю
Базовый уровень сложности	1-2	9 (8-9)	15- 20	4-6
	3-4	10 (11-13)	15-17	6-8
	5-6	13-17 (14-18)	15	8-10
Углубленный уровень сложности	1-2	15-18 (14-18)	10	10-12
	3-4	15-18 (14-18)	10	12-14

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один, два года. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее профессиональное высшее образование. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися. Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.6.5. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; по виду спорта самбо; тактическая и психологическая подготовка; другие виды спорта и подвижные игры.

1.6.6. В области теории и методики физической культуры и спорта:
истории развития вида спорта самбо;
место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
гигиенические знания, умения и навыки;
режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
основах спортивного питания;
требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.6.7. В области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.6.8. В области избранного вида спорта:

повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;

приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

повышением уровня функциональной подготовленности;

освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта самбо.

1.6.9. В области технико-тактической и психологической подготовки:

освоение основ технических и тактических действий по виду спорта самбо;

приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

умение концентрировать внимание в ходе поединка;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

1.7. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

умение развивать специфические физические качества в виде спорта самбо средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

1.7.1. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо, утвержденном приказом Учреждения.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 10 лет, который является ее неотъемлемой частью. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252

Учебный план Программы:

определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного

пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся. Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта самбо, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

наименования предметных областей;

учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта самбо, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1.«Теория и методика физической культуры и спорта»;

2.«Общая физическая подготовка»;

3. «Теория и методика по виду спорта самбо»;

«Специальная физическая подготовка»;

«Соревновательная подготовка»;

«Инструкторская и судейская практика»;

«Контрольные испытания по виду спорта самбо»;

«Медико-восстановительные мероприятия»;

4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общая продолжительность Программы, а так же продолжительность освоения предметных областей, учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Предметные области (УП, УМ)	Этапы программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1	2	3	4	5	6	1	2
	Продолжительность освоения материала							
1. Теория	+	+	+	+	+	+	+	+
2. ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+
3. СФП	Весь период обучения							
4. Техника и тактика.	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Инструкторско-судейская практика	Весь период обучения							
7. Переводные контрольные испытания	В конце учебного года (май)							
8. Восстановительные мероприятия	Начиная с УТГ-2 г.обучения							
ИТОГО (в часах)	168	252	252	336	336	420	420	504

2.3. В целях реализации Программы Учреждения ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

2.4. Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта самбо и возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (в час)

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																						
		праздничные дни: 2,4,7 января,9 мая																																						
		Группа БУ-1 г.												Отделение: вид спорта												самбо												тренер-преподаватель:		
		Расписание: вторник, четверг, суббота по 1 часа																																						
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год		
		кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего			
1	Понедельник																																							
2	Вторник	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5	1,3	3	3,9	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5									
3	Среда																																							
4	Четверг	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2	1,3	5	6,5	1,3	4	5,2	1,3	4	5,2									
5	Пятница																																							
6	Суббота	1,4	4	5,6	1,4	4	5,6	1,4	5	7	1,4	4	5,6	1,4	3	4,2	1,4	5	7	1,4	4	5,6	1,4	4	5,6	1,4	4	5,6	1,4	4	5,6									
7	Воскресенье																																							
	ИТОГО			16			19			17			17			13			17			17			17			16			17								166	
	Самостоятельная работа																																							
		Праздничных- 4 дней, всего 6-часов																																						
		166+6=172 по ФССП																																						

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																							
		праздничные дни: 1,3,5,8 января,1 мая,12 июнь																																							
		Группа БУ-2 г.												Отделение: вид спорта												самбо												тренер-преподаватель:			
		6 часов в неделю, всего 42 недель-244 часов, с учетом расписания и праздничных дней - 8																																							
		Расписание: среда, пятница, воскресенье 2 часа																																							
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год			
		кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего	кол час	кол трен	всего				
1	Понедельник																																								
2	Вторник																																								
3	Среда	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	3	6	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8										
4	Четверг																																								
5	Пятница	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8										
6	Суббота																																								
7	Воскресенье	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	3	6	2	3	6	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8										
	ИТОГО			26			26			26			26			20			22			24			26			28			22									244	
	Самостоятельная работа																																								
		Праздничных- 8 дней, всего 12-часов																																							
		244+12=256 по ФССП																																							

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																					
		праздничные дни: 2,4,7 января,9 мая																																					
		Группа БУ-3 г.								Отделение: вид спорта								самбо								тренер-преподаватель:													
		Расписание: вторник, четверг, суббота по 2 часа																																					
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год	
		кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.					
1	Понедельник																																						
2	Вторник	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	5	10	2	3	6	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	5	10								
3	Среда																																						
4	Четверг	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8					
5	Пятница																																						
6	Суббота	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	3	6	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8					
7	Воскресенье																																						
	ИТОГО			24			28			26			26			20			26			26			26			24			26					252			
	Самостоятельная работа																																						
		Праздничных- 4 дней, всего 8-часов																																					
		<i>252+8=260 по ФССП</i>																																					

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																				
		праздничные дни: 4 ноябрь, 1,3,6,8 января, 24 февраль, 9 март, 1 мая, 12 июня																																				
		Группа БУ-4 г.о.								Отделение:								самбо								тренер-преподаватель:												
		8 часов в неделю, всего 42 недель-348 часов, с учетом расписания и праздничных дней - 9.																																				
		Расписание: понедельник, среда, пятница, по 3 часа																																				
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год
		кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.	кол час	кол трен	кол о.д.с.п.				
1	Понедельник	2,6	5	13	2,6	4	10,4	2,6	3	7,8	2,6	5	13	2,6	3	7,8	2,6	3	7,8	2,6	4	10,4	2,6	4	10,4	2,6	4	10,4	2,6	5	13	2,6	4	10,4	2,6	4	10,4	
2	Вторник																																					
3	Среда	2,7	4	10,8	2,7	5	13,5	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	3	8,1	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	5	13,5	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	5	13,5	2,6	4	10,4	
4	Четверг																																					
5	Пятница	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	5	13,5	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	4	10,8	2,7	3	8,1	2,7	5	13,5	2,6	4	10,4	
6	Суббота																																					
7	Воскресенье																																					
	ИТОГО			35			35			32			35			27			29,4			32			35			32			32			37,4			31,2	324
	Самостоятельная работа																																		69			
		Праздничных - 9 дней, всего - 24 часов																																				
		<i>324+24=348 по ФССП</i>																																				

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																				
		<p align="center"> учебный год праздничные дни: 2,3,4,7 января, 4 ноября, 24 февраля, 9 марта, 1,9 мая, 12 июня. </p>																																				
		Группа БУ-5 г.о. Отделение:								самбо								тренер-преподаватель:																				
		<p align="center">8 часов в неделю, всего 42 недель-326 часов, с учетом расписания и праздничных дней - 10.</p>																																				
		<p align="center">Расписание: понедельник, среда, четверг, пятница по 2 часа</p>																																				
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год
		кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего							
1	Понедельник	2	5	10	2	4	8	2	3	6	2	5	10	2	3	6	2	3	6	2	3	6	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10				
2	Вторник																																					
3	Среда	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	3	6	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8				
4	Четверг	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8				
5	Пятница	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	3	6				
6	Суббота																																					
7	Воскресенье																																					
	ИТОГО			34			36			32			34			28			30			32			36			32			32						326	
	Самостоятельная работа																																					
		<p align="center">Праздничных - 10 дней, всего - 20 часов</p>																																				
		<p align="center">326+20=346 по ФССП</p>																																				

		УЧЕБНЫЙ ПЛАНН-ГРАФИК на учебный год																																				
		<p align="center"> учебный год праздничные дни: 2,3,4,7 января, 1,9 мая, 12 июня, 23 февраль, 8 март </p>																																				
		Группа БУ-6 г.о. Отделение: вид спорта								самбо								тренер-преподаватель:																				
		<p align="center">10 часов в неделю, всего 42 недель-414 часов, с учетом расписания и праздничных дней - 9.</p>																																				
		<p align="center">Расписание: вторник, четверг, пятница, суббота, воскресенье по 2 часа</p>																																				
№	Дни недели	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Часов в год
		кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего	кол. час	кол. трен	всего							
1	Понедельник																																					
2	Вторник	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	5	10	2	3	6	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10				
3	Среда																																					
4	Четверг	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8				
5	Пятница	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	3	6				
6	Суббота	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8	2	3	6	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8				
7	Воскресенье	2	5	10	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	3	6	2	3	6	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	10	2	4	8				
	ИТОГО			42			44			44			44			34			40			42			42			42			40						414	
	Самостоятельная работа																																					
		<p align="center">Праздничных - 9 дней, всего - 18 часов</p>																																				
		<p align="center">414+18= 435 по ФССП</p>																																				

Примерные объемы образовательного процесса по разделам обучения в рамках Программы:

вид спорта самбо в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;

техничко-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;

теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

2.5. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы. В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана: оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 5

Таблица 5

Примерное соотношение объемов образовательного процесса по виду спорта самбо, учитываемые при реализации Программы

Виды подготовки (предметная область)	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
1. Теоритическая и психологическая	5-7%	5-7%	6-8%	6-8%	7-9%	7-9%	8-10%	8-10%
2. ОФП	43-55%	43-55%	32-40%	32-40%	22-28%	22-28%	12-16%	9-12%
3. СФП	14-18%	14-18%	16-20%	16-20%	18-23%	18-23%	21-25%	20-26%
4. ТТП	16-19%	16-19%	25-30%	25-30%	24-35%	24-35%	25-35%	30-36%
5. Соревнования	0,5-1%	0,5-1%	1-2%	1-2%	3-5%	3-5%	3-6%	5-6%
6. Восстановительные мероприятия			6-7%	6-7%	7-10%	7-10%	8-10%	9-10%

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация

совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, Этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта самбо в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 2 к настоящей Программе. Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

судейская практика.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений. Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке. Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности. В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры. К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся. Для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска;

освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

броски нужно проводить в направлении от центра ковра к краю;

на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

проветрить спортивный зал;

по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

проверить противопожарное состояние спортивного зала;

выключить свет.

3.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

раздевалки и душевые;

медицинский кабинет;

спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2

часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
итоговая аттестация обучающихся по Программе.

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения (10 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы.

Базовый уровень подготовки 1 года Борьба в партере

1. Удержания с боку
2. Удержание поперек
3. Удержание со стороны головы

4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
5. Выведение из равновесия рывком
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра
9. Бросок поворотом «через бедро»
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона

1. Освобождение от захватов
2. Защита от ударов рукой
3. Защита от ударов ногами.

Контрольные нормативы по физической подготовке для Базового уровня

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (в см)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для базового уровня

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

**Базовый уровень подготовки 2 года
Борьба в партере**

1. Удержания с боку
2. Удержание поперек
3. Удержание со стороны головы
4. Удержание верхом
5. Обратное удержание с боку
6. Обратное удержание со стороны головы
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри
10. Перевороты перекатом
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
5. Зацеп стопой снаружи
6. Выведение из равновесия рывком
7. Выведение из равновесия толчком
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра
11. Бросок поворотом «через бедро»
12. Бросок через голову с упором стопой в живот
13. Броски через голову с упором голени в живот
14. Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Оценки					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8

2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8 10	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.

Базовый уровень подготовки 3 года Борьба в партере

1. Удержания с боку
2. Удержание поперек
3. Удержание со стороны головы
4. Удержание верхом
5. Обратное удержание с боку
6. Обратное удержание со стороны головы
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри
10. Перевороты перекатом
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Бросок отхватом
4. Бросок подхватом

5. Боковая подсечка в темп шагов
6. Подсечка изнутри под пятку
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
8. Зацеп изнутри одноименной ноги
9. Зацеп стопой снаружи
10. Бросок переворотом
11. Бросок через плечи (мельница)
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра
15. Бросок поворотом «через бедро»
16. Бросок через голову с упором стопой в живот
17. Броски через голову с упором голени в живот
18. Бросок под воротом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов
2. Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь
3. Защита от ударов ногой
4. Защита от ударов палкой
5. Защита от ударов ножом.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места (см)	215	190	160	200	180	185

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14 16	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда

Базовый уровень подготовки 4,5,6 года Борьба в партере

1. Удержания, защита и контрприемы
2. Перевороты, защита и контрприемы
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Бросок отхватом
4. Бросок подхватом
5. Боковая подсечка в темп шагов
6. Подсечка изнутри под пятку
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
8. Зацеп изнутри одноименной ноги
9. Зацеп стопой снаружи
10. Бросок переворотом
11. Бросок через плечи (мельница)
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри
14. Бросок захватом двух ног
15. Бросок поворотом «через бедро»
16. Бросок через голову с упором стопой в живот
17. Броски прогибом
18. Бросок подворотом через спину
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы

Самооборона

1. Освобождение от захватов
2. Защита от ударов рукой или ногой
3. Защита от ударов палкой или ножом

4. Защита от угрозы пистолетом
5. Защита от нападения нескольких противников

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек)	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	выполнил без ошибок
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда	

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,8	27,2	27,8	29,8	30,4	31,0
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа	45	40	35	18	15	12

	(кол-во раз)						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места (в см.)	235	225	210	215	205	180

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	24,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек)	18,0	23,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	23,0	26,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	выполнил без ошибок
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже 2 юношеского разряда	

Углубленный уровень подготовки 1 года Борьба в партере

1. Удержания, защита и контр приемы
2. Перевороты, защита и контрприемы
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Бросок отхватом
4. Бросок подхватом
5. Боковая подсечка в темп шагов
6. Подсечка изнутри под пятку
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
8. Зацеп изнутри одноименной ноги
9. Зацеп стопой снаружи
10. Бросок обвивом

11. Бросок переворотом
12. Бросок через плечи (мельница)
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри
15. Бросок захватом двух ног
16. Бросок поворотом «через бедро»
17. Бросок через голову
18. Броски прогибом
19. Бросок подворотом через спину
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы

Самооборона

1. Освобождение от захватов
2. Защита от ударов рукой или ногой
3. Защита от ударов палкой или ножом
4. Защита от угрозы пистолетом
5. Защита от нападения нескольких противников
6. Приемы задержания и конвоирования

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,2	26,8	27,5	28,9	29,5	30,2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	17	15	13	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	27	24	22
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	50	45	40	22	18	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	50	45	40	29	25	22
6	Прыжок в длину с места (в см.)	240	230	215	220	210	190

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	17,0	21,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	17,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	21,0	24,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже 1 юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	25,7	26,3	26,8	28,2	28,8	29,6
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	19	17	15	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	30	26	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	40	25	22	18
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	55	50	45	35	30	26
6	Прыжок в длину с места (в см.)	245	240	220	225	215	195

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	16,0	19,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	16,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	20,0	19,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже 1 разряда	

Углубленный уровень подготовки 2 года Борьба в партере

1. Удержания, защита и контр приемы
2. Перевороты, защита и контрприемы
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Бросок отхватом
4. Бросок подхватом
5. Боковая подсечка в темп шагов
6. Подсечка изнутри под пятку
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
8. Зацеп изнутри одноименной ноги
9. Зацеп стопой снаружи
10. Бросок обвивом
11. Бросок переворотом
12. Бросок через плечи (мельница)
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри
15. Бросок захватом двух ног
16. Бросок поворотом «через бедро»
17. Бросок через голову
18. Броски прогибом
19. Бросок подворотом через спину
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и

контрприемы

Самооборона

1. Освобождение от захватов
2. Защита от ударов рукой или ногой
3. Защита от ударов палкой или ножом
4. Защита от угрозы пистолетом
5. Защита от нападения нескольких противников
6. Приемы задержания и конвоирования

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	24,6	25,4	25,7	27,1	27,7	28,5
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во)	21	19	17	-	-	-

	раз)						
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	32	30	28
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	50	45	30	26	20
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	60	55	50	40	35	31
6	Прыжок в длину с места (в см.)	250	245	225	230	220	205

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	15,0	18,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	15,0	20,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	17,0	18,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже Кандидата мастера спорта	

Контрольные нормативы по физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	22,5	23,8	24,6	25,0	26,5	27,5
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	25	22	20	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	35	29	22
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	65	57	50	35	29	24
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	70	65	60	50	45	39
6	Прыжок в длину с места (в см.)	260	255	235	240	235	225

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	13,0	16,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	13,0	18,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	15,0	17,0

Зачётные требования для групп

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа
Квалификационный норматив не ниже Кандидата мастера спорта	

4.4. Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: история развития вида спорта спортивная борьба, основы философии и психологии спортивных единоборств, основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта), федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе, общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы спортивного питания, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования техники безопасности при занятиях единоборствами.

4.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки. Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера- преподавателя по виду спорта. В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

получил зачет по теоретической подготовке;

выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этап многолетней подготовки	Период подготовки	Возраст обучающихся (в годах)	Количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (академических часов)	Продолжительность одного тренировочного занятия		Количество тренировок в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
					Академических часов	минут		
Базовый уровень сложности	1 год	8-10	15	4	1,3	60	3	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	10-11	14	6	2	90	3	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	11-12	12	6	2	135	3	Выполнение нормативов ОФП
	4 год	12-13		8	2	135	4	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
	5 год	13-14		8	2	135	4	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
	6 год	14-15		10	2	135	5	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
Углубленный уровень	1 год	15-16	12	10-12	2	135	5	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
	2 год	16-17	12	14-16	3	135	5	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. САМБО- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005г. – 240с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2008.- 155с.
3. Самбо программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006г. -212с.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области.
5. Борьба самбо Финальные соревнования — М.: «Советский спорт»1987г.
6. Спортивная борьба: отбор и планирование — Г.С. Туманян — М.: Физкультура и спорт, 1984г. - 144с.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с.
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-286с.
9. Спортивные игры. (Под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение,1975.
10. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”