**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для групп начальной подготовки по дзюдо и самбо**

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Дзюдо является олимпийским видом спорта. Самбо- отечественный вид спорт, является базовым в Ярославской области.

Занятия этими видами единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 лет. Программа рассчитана на 3 года. На обучение по программе принимаются дети, допущенные врачом по состоянию здоровья, а также группа формируется по результатам выполнения требований ОФП и СФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

1 модуль (I год обучения):

Оптимальная наполняемость группы – до 15 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-9 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

2 модуль (II год обучения):

Оптимальная наполняемость группы – до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10-14 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда соответствующий возрасту (2 или 3 юношеского) по данным видам спорта.

3 модуль (III год обучения):

Оптимальная наполняемость группы – от 10 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 12-16 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда по данным видам спорта (1 или 2 юношеский разряд).