МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

ИМЕНИ ЯКОВА ПАВЛОВИЧА СТОРЧАКА СТАНИЦЫ ОКТЯБРЬСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Марченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Принята на заседании

педагогического/методического совета

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

***«Самбо»***

**Уровень программы: *ознакомительный***

**Срок реализации программы:** *1 год (34 ч)*

**Возрастная категория:** *7-8 лет*

**Состав группы:** *до 10 человек*

**Форма обучения:** *очная*

**Составитель:** *Шкуринский Владислав Алексеевич*

**Ст.Октябрьская, 2022 г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года)).

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо для начинающих» представлены в следующих нормативных документах:

[Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской

Федерации";

Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до

2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.

**Актуальность программы** состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовнонравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

**Новизна программы** заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационнокоммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебнотренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивномассовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

**Отличительной особенностью** программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки.

Самозащита без оружия- это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

**Адресат программы.** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурноспортивной направленности «Самбо для начинающих» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 8 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и самостраховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 год) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень

Программа реализуется в следующем режиме: занятия проводится во внеурочное время один раз в неделю по 40 минут, за год 34 часа. С 1 сентября по 31 мая. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Место проведения: МБОУ СОШ №5, оборудованный временным борцовским ковром.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Цели программы - помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;

- обучение основам техники и тактики самбо;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения в зале;

Виды приемов и контрприемов;

Тактика и техника борьбы в стойке и в партере;

Приемы самостраховки;

Теоретические основы борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять правильно самостраховку;

Технично выполнять прием в стойке и партере;

Правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);

Выполнять акробатические элементы.

Основные принципы:

Систематичность;

Доступность;

Индивидуальность;

Последовательность;

Учёт уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения,обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний, 3-4 болевых приема. Уметь бороться в стойке и в партере. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Темы занятий | Количество часов | | |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | В процессе тренировки |  |  |
| 2 | Простейшие акробатические элементы | 4 |  | 4 |  |
| 3 | Техника самостраховки | 4 |  | 4 |  |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 11 |  | 12 |  |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 11 |  | 12 |  |
| 6 | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 4 |  | 4 |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |

Содержание тем:

Теоретическая подготовка.«Краткий обзор развития самбо», «Общие понятия о технике», «Правила соревнований».

Простейшие акробатические элементы:кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через препятствие в длину и в высоту, стойки, «седы», упоры, перекаты, прыжки, перевороты, акробатические прыжки, гимнастический мост, колесо.

Техника самостраховки:падение на спину, падение на правый и левый бок, падение на грудь, падение с опорой на руки.

Техника борьбы лёжа*:* переворачивания, удержания, защита от удержаний и переворачиваний, комбинации из переворачиваний и удержаний, болевые приемы на руку, болевые приемы на ногу, учебные и учебно-тренировочные схватки в партере.

Техника борьбы в стойке:стойки, передвижения, дистанции, захваты, выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием, броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро, бросок с выхватом одной ноги, бросок с выхватом двух ног, зацеп, подсечка, подхват. Учебные и учебно-тренировочные схватки в стойке.

Календарно-тематический план.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование темы | Часы | Дата проведения |
| Сентябрь | | |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки |  |
| 2. | Простейшие акробатические элементы | 4 |  |
|  | Итого: | 4 |  |
| Октябрь | | |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки |  |
| 3. | Техника самостраховки | 4 |  |
|  | Итого: | 4 |  |
| Ноябрь | | |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки |  |
| 2. | Техника борьбы в стойке | 2 |  |
| 3. | Техника борьбы лёжа | 1 |  |
| 4. | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 1 |  |
|  | Итого: | 4 |  |
|  | Декабрь |  |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки |  |
| 2. | Техника борьбы в стойке | 2 |  |
| 3. | Техника борьбы лёжа | 2 |  |
| 4. | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 1 |  |
|  | Итого: | 5 |  |
| Январь | | |  |
| 1. | Техника борьбы в стойке | 1 |  |
| 2. | Техника борьбы лёжа | 2 |  |
|  | Итого: | 3 |  |
| Февраль | | |  |
| 1. | Техника борьбы в стойке | 2 |  |
| 2. | Техника борьбы лёжа | 1 |  |
|  | Итого: | 3 |  |
| Март | | |  |
| 1. | Техника борьбы в стойке | 1 |  |
| 2. | Техника борьбы лёжа | 2 |  |
| 3. | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 1 |  |
|  | Итого: | 4 |  |
| Апрель | | |  |
| 1. | Техника борьбы в стойке | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | Техника борьбы лёжа | 2 |  |
|  | *Итого:* | 4 |  |
| *Май* | | |  |
| 1. | Техника борьбы в стойке | 1 |  |
| 2. | Техника борьбы лёжа | 1 |  |
| 3. | Подвижные спортивные игры, эстафеты | 1 |  |
|  | *Итого:* | 3 |  |
|  | *ВСЕГО:* | 34 |  |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковер размером 9х9,10х10,12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка- самбовка, для девочек белая футболка).Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) в случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Перечень оборудования и инвентаря для реализации программы

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1 | Борцовский ковёр 8 х 8 м,10Х10м,12х12м | шт. | 1 |
| 2 | Гимнастические маты 1,5 X 1 м | шт. | 6 |
| 3 | Стенка гимнастическая | шт. | 1 |
| 4 | Перекладина гимнастическая | шт. | 2 |
| 5 | Перекладина для подтягивания навесная | шт. | 4 |
| 6 | Канат для перетягивания | шт. | 1 |
| 7 | Канат для лазанья | шт. | 1 |
| 8 | Скакалки | шт. | 15 |
| 9 | Мяч футбольный | шт | 2 |
| 10 | Секундомеры | шт. | 2 |
| 11 | Свисток судейский | шт. | 2 |

Информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

1. Интерактивные учебные пособия:

Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя.

Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г. 5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссий-ской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

2. Электронные ресурсы:

Официальный сайт Всероссийской федерации самбо http://www.sambo.ru/;

Сайт "Всё о самбо" http://www.allaboutsambo.ru/;

Список литературы

Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.

Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.: Астрель – 2001. – 217 с.

Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с.

Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана – М. –1993. – С.42-49.

Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.

Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.

Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.

Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 c.

9.Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.

Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008. - 155 с.

Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.:

ТВТ Дивизион, 2014. – 160с.

Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.

Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М.: ФиС – 1985. – 176 с.

Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.

Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.

Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 311 с.

Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.

Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.

Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие – М: РГАФК, 1996. – 108 с.

Чумаков Е.М. 100 уроков самбо – М.: Фаир-пресс – 1998. – 400 с.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающего специфику ОДО, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы контроля

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год

(начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 х 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) С*гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

*Промежуточный контроль* проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

*Итоговый контроль* проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

*Определение форм контроля:*

*Опрос* - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

*Зачёт* -вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

*Соревнования* -форма деятельности, соперничество за достижение

превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 10-13 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.