

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «ЦДПиПВ»
Протокол № 2
от «08» 09 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивного направления
«Комплекс ГТО»**

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители программы:

Инструктор-методист Масличенко Ирина Сергеевна;
ПДО – Серебренников Виктор Васильевич.

Улан-Удэ
2025 год

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.....	6
1.3. Содержание программы	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список используемой литературы.....	26
Приложение № 1.....	28
Приложение № 2.....	29
Приложение № 3.....	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Комплекс ГТО»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 года N 32;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 - Устав МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ.

Актуальность:

педагогическая целесообразность задачи формирования гражданской идентичности, объединения общества вокруг идеи патриотизма повышает значимость программ дополнительного образования детей, расширяющих образовательное пространство обучающихся и позволяющих уменьшить количество детей, находящихся вне сферы воспитательной среды в свободное от получения общего образования время.

В современной педагогической науке и практике сложились следующие принципы формирования гражданской идентичности:

- принцип связи с жизнью, социокультурной средой;
 - принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов процесса формирования гражданской идентичности;
 - принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся;
 - принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему;
 - принцип воспитания в коллективе и через коллектив;
 - принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности «комплекс ГТО, самбо» составлена на основании региональной программы «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе».

Данная программа ставит своей целью создание условий для формирования гражданской идентичности и развития социальной активности обучающихся. Она направлена на всестороннее физическое развитие и совершенствование личности детей и подростков, формирование у них готовности к выполнению гражданского долга. У подрастающего поколения формируется интерес к географии и истории России, ее народов, героев, выдающихся спортсменов и полководцев, желание сохранить и приумножить патриотические традиции.

«Комплекс ГТО, самбо»- это программа, которая соотносима с иными существующими программами дополнительного образования детей по своему содержательному и организационному компонентам и уникальна по средовому признаку, так как при реализации не замыкается на разделе Самбо, а охватывает весь спектр физической подготовки подростков, необходимый для полноценной последующей жизни занимающихся.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

Общеобразовательная программа «Комплекс ГТО, самбо» включает следующие основные дисциплины:

1. Упражнения физической подготовки комплекса.
2. Самбо
3. Стрельба
4. Профориентационная работа.

Вид программы: Модифицированная программа.

Направленность программы: физкультурно-спортивного направления

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков (мальчиков и девочек) в возрасте 10 - 17 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: все кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок и объём освоения программы рассчитан на 3 учебных года. Общее количество учебного времени зависит от возрастного состава группы и изучаемой программы ступени ГТО:

- подготовительный этап: возраст 10 – 12 лет, годовой объем 36 недель учебного года, 2 занятия в неделю по 2 часа, итого 144 час/год; физическая программа 3-й ступени ГТО, программа самбо – 4-я ступень ГТО;

- базовый этап: возраст 13 – 15 лет, 3 занятия в неделю по 2 часа, итого 216 час/год; программа физической подготовки 4-й ступени ГТО, программа самбо – 4-й и 5- ступени ГТО;
- продвинутый этап: возраст 16-17 лет, 3 занятия в неделю по 2 часа, итого 216 час/год; программа физической подготовки 5-й ступени ГТО, программа самбо – 4-й и 6- ступени ГТО;

Форма обучения очная.

Учебные занятия, проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;

Смежность изучаемых дисциплин;

Объединение опыта занятий по основным предметам в образовательном учреждении и учреждении дополнительного образования;

Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;

Использование результатов диагностики в прогнозировании

образовательного процесса и индивидуализации его построения;

Профессиональная ориентация.

1.2. Цель и задачи программы

Общей целью программы «Комплекс ГТО, самбо» является физическая и моральная подготовка к службе в ВС и силовых ведомствах. Создание условий для духовно-нравственного воспитания, творческой самореализации и непрерывного саморазвития детей.

Образовательной целью является развитие личностных компетенций ребенка, развитие коммуникативных способностей, формирование представления о будущей профессии, получение опыта в военно-профессиональной деятельности.

К **воспитательной цели** относится формирование чувства патриотизма у детей через любовь к близким людям, своей школе, к родному городу и родной стране, а значит становление личности ребенка.

Сформулированная цель определяет **задачи обучения и воспитания:**

активизация побудительных сил и формирование устойчивой мотивации, ориентированной на всестороннее развитие личности;

раскрытие теоретических основ развития личности;
формирование навыков учебно-исследовательской деятельности;
укрепление желания преодолевать трудности в обучении;
поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач;
развитие готовности действовать в условиях риска; формирование опыта практических действий;
формирование чувства патриотизма.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

гуманистических начал, разнообразия форм организации жизнедеятельности, образования детей и подростков;

приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных, психофизиологических и личностных особенностей;

непрерывности образования и воспитания; воспитывающего обучения;

учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;

обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды в ходе обучения;

содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Средства реализации программы:

Создание особой развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;

Обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программами, направлениями и содержанием деятельности;

Формы учебных занятий, используемые в данной программе:

1. **Лекция.** Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся. Лекция носит научно-информационный характер, с приведением ярких, убедительных примеров, фактов, документов и научных доказательств. В ходе такого теоретического занятия важна эмоциональность формы изложения.

2. **Тематическая экскурсия** - играют важную роль в осуществлении связи обучения с жизнью и активизации учебной деятельности обучающихся. В ходе такой формы учебного занятия происходит интеграция и активизация учебной и внеурочной деятельности учащихся, осуществление связи обучения с жизнью, формирование практических умений и навыков, расширение кругозора учащихся, воспитание духовно-нравственных приоритетов.

3. Дискуссия и ролевая игра по тематике программы. В ходе дискуссии развивается умение формулировать свою и лояльно относиться, принимать чужую точку зрения, чужую позицию. Ролевая игра формирует у обучающихся новые поведенческие модели, осознание уже сложившихся и их коррекция, повышает компетентность в общении.

4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся - заключается в участии в совместном труде (например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы), что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.

6. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции.

7. Практические занятия.

1.3. Содержание программы

Общеобразовательная программа «Комплекс ГТО, самбо» включает следующие основные дисциплины:

- 5. Упражнения физической подготовки комплекса.
- 6. Самбо
- 7. Стрельба
- 8. Профориентационная работа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тесты ОФП
	Упражнения физической подготовки комплекса	58	4	54	Тестовые упражнения
	Самбо	70	5	65	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	144	12	132	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН БАЗОВОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, зачет
	Упражнения физической подготовки комплекса	91	4	91	Тестовые упражнения
	Самбо	105	5	100	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	216	12	204	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОДВИНУТОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, зачет
	Упражнения физической подготовки комплекса	91	4	91	Тестовые упражнения
	Самбо	105	5	100	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: техника безопасности при проведении занятий; общие правила поведения на местах занятий.

Практика: определение физических данных занимающихся

Упражнения физической подготовки комплекса

Теория: цели и задачи физических упражнений комплекса ГТО; оборудование и спортивный инвентарь, требования к инвентарю; техника безопасности при выполнении упражнений; личная гигиена и гигиена места занятий; методы тренировки физических качеств; физическая подготовка сотрудников силовых ведомств РФ; спортсмены – участники ВОВ.

Практика: силовые упражнения с собственным весом – подтягивания, отжимания, подъем туловища, подъем ног, приседания, прыжки; упражнения с партнером.

Упражнения для развития ловкости: упражнения в равновесии, упражнения со снарядами, упражнения с партнером; кувырки, акробатические кувырки.

Упражнения для развития гибкости: для поясницы, таза, паховой области и задней поверхности бедра; упражнения с партнером.

Контрольные тестовые упражнения комплекса ГТО соответствующей ступени.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов ФП ВФСК ГТО.

Задачи: сформировать у учащихся такие качества как ловкость, сила, выносливость; укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития; формирование правильных навыков выполнения основных движений, начальных элементов акробатики.

Самбо

Теория: самбо в комплексе ГТО, техника безопасности при занятиях самбо; техника безопасности при работе с партнером, при работе в группах; запрещенные действия в самбо; оборудование и инвентарь; личная гигиена и гигиена места занятий; специальная физическая подготовка в самбо, техническая и тактическая подготовка; биомеханические закономерности рациональной техники; самбо – национальный вид спорта в России; моральный облик спортсменов самбо, законодательные акты о применении приемов самообороны.

Практика: упражнения ОФП и СФП самбо; техника падений и перекатов (самостраховки); стойки и передвижения; захваты и воздействия на противника через захваты, болевые и удушающие захваты; броски и способы безопасного падения при бросках; удары руками и ногами; освобождение от захватов; защита от ударов; работа с холодным оружием и защита от него.

Контрольные тестовые упражнения самбо комплекса ГТО соответствующей ступени.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов самбо ВФСК ГТО.

Задачи: сформировать у учащихся навыки самозащиты при нападении.

Стрельба

Теория: техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; правила стрельбы и поведения на огневом рубеже; назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматических винтовок ИЖ-38С и МР-60.

Практика: практическая отработка действий на огневом рубеже. Тренировочные стрельбы из пневматического оружия.

Контрольные тестовые упражнения стрельбы комплекса ГТО соответствующей ступени.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов стрельбы ВФСК ГТО

Задачи: сформировать у учащихся навыки безопасного обращения с оружием, правильным приемам стрельбы.

Профориентационная работа

Встречи с представителями силовых структур, посещение музеев и выставок силовых ведомств. Ознакомление с работой осмотр применяемой техники и оборудования используемого в работе силовых ведомств.

Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2022 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	(по УП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Комплекс ГТО» имеются следующих условия.

1. Материально-техническое обеспечение и оборудование по дисциплинам «Самбо», «Общая физическая подготовка»:

спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, боксерские мешок, лапы, защитное снаряжение для рукопашного боя, скакалки, борцовский ковер, канат, гимнастическая стенка;

тренажёрный зал с оборудованием для общей физической подготовки (брюсья, турник, скамья для отжиманий и пресса, велотренажёр, тренажеры для развития разных групп мышц, гири, гантели, груши, мешки, деревянный манекен; учебные видеофильмы.

2.Оборудование по дисциплине «Стрельба»:

макеты АК-74М, РПК, СВД, ПМ,
мишени,
наглядные пособия,
стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 5 м.

Информационное обеспечение.

1. Видеофильмы о ГТО;
2. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);
3. Сайт МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания г. Улан-Удэ».

Кадровое обеспечение.

1. Педагогический состав МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания г.Улан-Удэ»,
2. Представители МЧС по РБ, МВД по РБ, ВС (для профессиональной ориентации

2.3. Формы аттестации

№ пп	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1	Общая физическая подготовка	Сдача ВФСК ГТО.
2	Самбо	Контрольные занятия, в результате которых обучающиеся показывают полученные умения и навыки по программам самбо ГТО
3	Стрельба.	Контрольная стрельба согласно нормам ГТО.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

1. Текущий контроль –оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, комплекса упражнений или другое, учитывая содержание дисциплины.

2. Тематический контроль –проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год(зачет).

В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения упражнения;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

1. Стрелковая подготовка.

По дисциплине «Стрельба» проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающиеся демонстрируют знания основных приемов стрельбы и основ выстрела, умения выполнять упражнения учебной стрельбы. Выполнение норм ГТО. (приложение №2).

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8). Участникудается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин

2. Самооборона.

По дисциплине «Самбо» проводятся контрольные занятия, по результатам которых обучающийся должен выполнить элементы нижней акробатики

(кувырок, падение), приемы боевого самбо (освобождение от захватов, защита от ударов), выполнение норм ГТО.(Приложение №2, 3)

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО. (Приложение №3)

Демонстрация приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" выполняется на ковре самбо. При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема начисляются очки:

1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

3. Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы (Приложение №2):

- **челночный бег 3x10м (сек)**
- подтягивание на высокой перекладине (раз)
- или из виса лежа на низкой перекладине (раз)
- или сгибание и разгибание рук в упоре на полу
- прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
- наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)

челночный бег 3 x 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

подтягивание на перекладине из виса 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 и попеременная работа руками.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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

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 из трех попыток в сантиметрах

поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками маты;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

Раздел 2.5. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

1. дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

2. формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения –разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы –рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа –демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения –систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности –поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями - родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа. Дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей.

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Занятия – В течение года с обучающимися проводятся экскурсии в воинские части и специальные подразделения, где они знакомятся со стрелковым оружием, применяемым в ВС РФ, с жизнью и бытом военнослужащих. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. Реализация программы предполагает

осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
 - наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
 - практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
 - метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера);
- На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, посвященные Дням воинской славы, знаменитым людям РФ; беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных воин, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и разведывательных подразделений.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный момент: проверка личного состава.
2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
3. Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.
5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

Раздел 2.6. Список используемой литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы». Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

4. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.

5. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.

6. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «ГТО»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Самбо	Стрельба. Профориентация
	Место занятий				Зал самбо, тренажёрный зал	Зал самбо
IX	1	1	4	Техника безопасности. 1ч Тестирование 1ч	Техника безопасности, самостраховка падением на спину - 2ч.	
	2	2	4	Развитие гибкости 1ч. Силовая подготовка 1ч.	Самостраховка Падение на бок, кувырки, вперёд, назад 2ч	
	3	3	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч.	Самостраховка Падение вперёд на руки, «колесо» 2ч	
	4	4	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч.	Самостраховка Падение, кувырки, прыжки 2ч	
X	5	5	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч.	Самостраховка Выведение из равновесия рывком 2ч .	
	6	6	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч.	Самостраховка Выведение из равновесия толчком 2ч	
	7	7	4	Развитие гибкости 1 ч Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Выведение из равновесия скручиванием 2ч	
	8	8	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Подготовительные упражнения задняя подножка 2ч .	
XI	9	9	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч.	Самостраховка Задняя подножка с колена 2ч	
	10					
XI	11	10	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч		Теория ТБ при обращении с оружием и боеприпасами 2ч
	12	11	4	Развитие гибкости 1 ч . Силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Задняя подножка со стойки 2ч	
	13	12	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Задняя подножка с захватом ноги 2ч	
XII	14	13	4	Развитие гибкости 1 ч . Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Задняя подножка 2ч	
	15	14	4	Развитие гибкости 1 . Силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Подготовительные упражнения бросок через бедро 2ч .	
	16	15	4	Развитие гибкости 1 . Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Шагистика бросок через бедро 2ч	
	17	16	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Бросок через бедро 2ч.	Техника безопасности. Стрельба мишень №8 2ч
	18					
	19					
I	20	17	4	Развитие гибкости 1 ч . Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Бросок через бедро 2ч	
	21	18	4	Развитие гибкости 1 ч . Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Бросок через бедро, задняя	

				подножка2ч	
	22	19	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка	Самостраховка Подготовительные упражнения к броску через спину 2ч
	23	20	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Шагистика бросок через спину. Бросок через бедро 2ч
II	24	21	4	Развитие гибкости 1 ч . Развитие ловкости 1 ч	
	25	22	4	Развитие гибкости 1 ч . Силовая подготовка1 ч	Самостраховка Бросок через спину с колен2ч
	26	23	4	Развитие гибкости 1 ч . Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Бросок через спину с колен 2ч
	27	24	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Профориентация- встреча с действующими сотрудниками – 2ч
III	28	25	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка1 ч	Самостраховка Бросок через спину со стойки 2ч
	29	26	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Самостраховка Болевые приёмы, рычаг руки 2ч
	30				
III	31	27	4	Развитие гибкости 1 ч Развитие быстроты1 ч	Самостраховка Бросок через бедро, рычаг руки
	32	28	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Бросок через бедро, ущемление ахиллесова сухожилия 2ч
IV	33	29	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	
	34	30	4	Развитие гибкости1 ч. Развитие быстроты1 ч	Самостраховка Бросок через плечё с колен 2ч
	35	31	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка1 ч	Самостраховка Бросок задняя подножка с захватом ноги 2ч
	36	32	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие быстроты 1 ч	Самостраховка Бросок через плечё с колен 2ч
V	37	33	4		Самостраховка Бросок через бедро с рычагом руки 2ч
	38	34	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка1ч	
	39	35	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Самостраховка Рычаг руки. Ущемление ахиллесова сухожилие 2ч
	40	36	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие быстроты 1 ч	Самостраховка Комбинации бросков на технику2ч .
Всего часов		144	60	70	14

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК БАЗОВОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Самбо	Стрельба. Профориентационная раб. Тир ЦДПиПВ. Учебный класс.
	Место занятий			Зал самбо, тренажерный зал	Зал самбо	
IX	1	1	6	Вводное занятие: ТБ, тестирование ОФП - 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Техника безопасности, тестирование уровня СФП -2ч.	
	2	2	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. СПУ для подножек , выведение из равновесия-2 ч	
	3	3	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Задняя подножка, освобождение от захватов за руки вырыванием -2ч	
	4	4	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Бросок захватом 2-х ног. Освобождение от захватов руки 2-мя руками вырыванием – 2ч	
X	5	5	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Болевой захват руки под плечо – рычаг руки внутрь – 2ч	
	6	6	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с партнером–2ч	Самостраховка. Освобождение от захвата спереди за горло броском захвата 2-х ног - 4 час	
	7	7	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Освобождение от захвата руки рычагом руки внутрь. -4 час	
	8	8	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Самостраховка. Бросок через бедро, рычаг локтя после броска -4 час	
XI	9	9	6	ОФП на развитие координации, гибкости с палкой - 2ч	Самостраховка. Освобождение от обхвата туловища с руками сзади уходом вниз (садясь). -4 час	
	10					
XI	11	10	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с партнером – 2ч	Самостраховка. Прицепы выведения из равновесия, выведение из равновесия в 3-х плоскостях -2 ч	Теория: тб при обращении с оружием и боеприпасами. Действия на огневом рубеже – 2ч
	12	11	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Техника толчков руками при проведении бросков – 2 ч.	
	13	12	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Техника толчков плечом, техника толчков плечом руки при задней подножки – 4 час	
XII	14	13	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Задняя подножка при захвате одной рукой одежды на груди -4 ч.	
	15	14	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Задняя подножка с захватом ноги	
	16	15	6	ОФП на скорость, выносливость, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Техника защиты и захватов «большой вилкой» рук и ног при ударах	
	17	16	6	ОФП на развитие координации, гибкости с мячом - 2ч	Самостраховка. Контрольное занятие по изученной технике – 2ч	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
	18					

	19					
I	20	17	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Повторение изученной техники, - 2ч	
	21	18	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Увязка техники толчков в борьбе с техникой ударов в рукопашном бое. – 2ч	
	22	19	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Самостраховка. Задняя подножка против обхвата туловища без рук спереди – 4час	
	23	20	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Бросок через бедро против обхвата туловища с руками сзади -4ч.	
II	24	21	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Самостраховка. Бросок через спину с захватом руки на плечо. – 2ч	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
	25	22	6	ОФП на развитие координации со скакалкой, гибкости - 2ч	Самостраховка. Задняя подножка с обратным захватом ноги. Освобождение от обхвата сзади туловища с руками выведением из равновесия «посадкой» - 4ч	
	26	23	6	ОФП на быстроту, силовую выносливость с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Техника бросков с захватом ноги: выведения из равновесия, подножки, через бедро, через спину – 4 ч	
	27	24	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук, рывком за пятку – 2ч	Профориентация- встреча с действующими сотрудниками – 2ч
III	28	25	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Повторение изученных бросков – 2ч	
	29	26	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Повторение изученных приемов освобождения от захватов – 2ч	
III	30					
	31	27	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Повторение бросков через бедро – 2ч	
IV	32	28	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Освобождение от обхвата спереди с руками броском через бедро -2 ч	
	33	29	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Самостраховка. Повторение изученных болевых захватов. – 2ч	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
IV	34	30	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Удушающие захваты. Защита от удушающего захвата сзади предплечьем задней подножкой на пятке.	
IV	35	31	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Повторение бросков через спину с переходом на болевой захват руки. Освобождение от обхвата сзади за туловище с руками броском через плечо. - 4ч	
IV	36	32	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Повторение технических действий с подножкой, с захватом ноги	

					(ног) – 4ч	
V	37	33	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Самостраховка. Повторение технических действий с броском через бедро.ю через спину.	Профориентация- встреча с ветеранами – 2ч
V	38	34	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка.. Контрольное занятие по самбо ГТО 4 ступени – 2ч	Техника безопасности . Контрольное занятие Стрельба мишень №8 2ч
V	39	35	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Самостраховка. Контрольное занятие по самбо ГТО 5 ступени – 4 ч	
V	40	36	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 1ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Самостраховка. Правомерность применение приемов самозащиты в быту. Личный комплекс приемов – 2ч	
		216		97	105	14

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОДВИНУТОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Самбо	Стрельба. Профориентационная раб.
	Место занятий			Зал самбо, тренажерный зал	Зал самбо	Учебный класс, тир ЦДПиПВ
IX	1	1	6	Техника безопасности, Тестирование ОФП	Техника безопасности, тестирование уровня СФП	
	2	2	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка на бок Удары руками прямые, сбоку	
	3	3	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка на спину Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку	
	4	4	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка при падении на руки Рычаг руки внутрь после удара в голову сбоку	
X	5	5	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку	
	6	6	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку	
	7	7	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Загиб руки за спину	
	8	8	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Загиб руки за спину	
XI	9	9	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Загиб руки за спину	
	10					
XI	11	10	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Рычаг руки наружу.	Теория: тб при обращении с оружием и боеприпасами.
	12	11	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Рычаг руки наружу.	
	13	12	6	Развитие гибкости	Самостраховка	

				Скоросно-силовая выносливость	Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Рычаг руки наружу.	
XII	14	13	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Блоки от ударов руками Удары руками прямые, сбоку. Рычаг руки наружу.	
	15	14	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Удары коленом,	
	16	15	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Удары коленом. Защита,блоки.	
	17	16	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Удары коленом. Защита,блоки.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
	18					
	19					
I	20	17	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Удары коленом. Защита,блок и бросок задняя подножка	
	21	18	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Удары коленом. Защита,блок и бросок задняя подножка с захватом ноги.	
	22	19	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Удары ногой Защита,блоки от ударов ногами..	
	23	20	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Удары ногой Защита,блоки от ударов ногами..	
II	24	21	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Удары ногой Защита,блоки от ударов ногами..	ТБ. Стрельба по мишени № 8 2ч
	25	22	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Бросок с захватом ноги от удара ногой снизу	
	26	23	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Бросок с захватом ноги от удара ногой снизу	
	27	24	6	Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Бросок с захватом ноги от удара ногой снизу с ущемлением ахилесова сухожилия.	Профорентация – 2ч
III	28	25	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Бросок с захватом ноги от удара ногой снизу с ущемлением ахилесова сухожилия.	
	29	26	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Бросок с захватом ноги от удара ногой снизу с ущемлением ахилесова сухожилия.	
	30			Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Боковой удар ногой	
III	31	27	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Боковой удар ногой, защита от удара.	
	32	28	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Боковой удар ногой, защита от удара, выполнение задней подножки	
IV	33	29	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Боковой удар ногой, защита от удара, выполнение задней подножки.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
IV	34	30	6	Развитие гибкости	Самостраховка	

				Развитие координации	Боковой удар ногой, защита от удара, выполнение задней подножки	
IV	35	31	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Прямой удар ногой, защита от удара, выполнение блока с броском обратным захватом ноги.	
IV	36	32	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Прямой удар ногой, защита от удара, выполнение блока с броском обратным захватом ноги.	
V	37	33	6	Скоросно-силовая выносливость	Самостраховка Прямой удар ногой, защита от удара, выполнение блока с броском обратным захватом ноги.	Профорентация – 2ч
V	38	34	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Самостраховка Прямой удар ногой, защита от удара, выполнение блока с броском обратным захватом ноги.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
V	39	35	6	Развитие гибкости Развитие координации	Самостраховка Защита от ударов ногами с выполнением бросков	
V	40	36	6	Развитие гибкости Развитие скоростной выносливости	Самостраховка. Защита от ударов руками с выполнением бросков.	
		216	97		105	14

Приложение №2
 к дополнительной общеобразовательной
 общеобразовательной программе
 социально-педагогической направленности «ГТО»

Контрольные нормативы модуля «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Подготовительный этап (11-12 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3х10м (сек)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	7			
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	13	18	28	7	9	14
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	150	160	180	135	145	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	3	5	9	4	6	13
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	10	15	20	10	15	20

Базовый этап (13-15 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3х10м (сек)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	8	12			
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	20	24	36	8	10	15
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	170	190	215	150	160	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	4	6	11	5	8	15
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	15	20	25	15	20	25

Продвинутый этап (16-17 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3х10м (сек)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14			
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	27	31	42	9	11	16
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	195	210	230	160	170	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	6	8	13	7	9	16
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	15	20	25	15	20	25

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «ГТО»

ПРОГРАММА «САМБО»

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для начального этапа

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага),

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для базового этапа

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие.

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок соперника на спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для продвинутого этапа

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);

- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).