



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К ГТО СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-18 лет

Разработчик:
Скворцов Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральными и региональными документами в сфере образования¹, направлена на повышение уровня физической подготовленности за счет подготовки обучающихся к сдаче испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи.

В век электронных технологий, компьютеров наблюдается снижение физической активности молодежи и ухудшение состояния их здоровья. Это обуславливает необходимость и актуальность возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019–2030 годов.

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная Программа призвана привлечь молодых людей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Исходя из основных положений «Концепции патриотического воспитания», главной целью патриотического воспитания должно стать возрождение в российском обществе гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование и развитие подрастающего поколения, обладающего важнейшими активными социально значимыми качествами, способного проявить их в созидательном процессе в интересах нашего общества, в укреплении и совершенствовании его основ, в том числе и в тех видах деятельности, которые связаны с обеспечением его стабильности и безопасности. Приоритетными направлениями данной составляющей Программы является:

- формирование командного духа, установок, а также навыков и умений на совместные, согласованные действия при попадании в опасные ситуации в составе группы, оказания само- и взаимопомощи;
- повышение уровня физической подготовленности;

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

- формирование привычек, навыков, умений, обеспечивающих успешные действия при решении вопросов личной, общественной безопасности и эффективного применения их в повседневной жизни.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. Кинезиологические упражнения оказывают благотворное влияние на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья, способствуют повышению успешности освоения программ среднего профессионального образования и всестороннему развитию обучающихся. Интегрированный кинезиологический комплекс включен в программу дополнительного образования, снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта, помогают оптимизировать психоэмоциональное состояние, нервное напряжение и усталость.

Занятия по Программе создадут тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни. Кроме того, данная Программа способствует формированию навыков и умений, которые могут пригодиться обучающимся во время прохождения службы в рядах Вооруженных Силах Российской Федерации, силовых структурах. Не менее важным фактором актуальности данной Программы является развитие у обучающихся патриотизма.

Воспитательный потенциал программы:

Формирование индивидуальной свободы личности. В основе дополнительного образования лежит личностная мотивированность, что способствует развитию индивидуальности.

Развитие творческих способностей. Нестандартные комбинированные формы, методы обучения и воспитания стимулируют активность обучающихся, ставят их в субъектную позицию, предоставляют возможность для самовыражения.

Формирование практических навыков здорового образа жизни.

Адресат

Программа рассчитана на юношей в возрасте от 16 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, прошедших входной контроль, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Уровень освоения программы

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Объём и срок освоения программы

Объем Программы составляет 144 часа.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью Программы является построение образовательного и тренировочного процесса, направленного на гармоничное сочетание спортивных и подвижных игр с применением кинезиологических упражнений при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО, что, в свою очередь, позволяет расширить арсенал подготовительных и подводящих упражнений при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

В Программе предусмотрены физкультурно-спортивные мероприятия, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения и определить свой уровень физической подготовки, в том числе в рамках военно-спортивной игры «Зарница».

В основу отбора и систематизации материала содержания Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по мере прохождения программы, в углублении и расширении подготовительных, подводящих и специальных упражнений с повышением уровня подготовленности обучающихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания и насыщении занятий, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов при определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Впервые в системе среднего профессионального образования в рамках дополнительного образования, осуществляется подготовка обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ГТО с использованием образовательных кинезиологических игровых технологий, их интеграцией в спортивные и подвижные игры с учетом возрастных и психологических особенностей допризывной молодежи.

Программа ориентирована на личностный выбор профессионального маршрута и позволяет раскрыть у обучающихся не только физический потенциал, но и улучшить когнитивные умения, способствующие их всестороннему развитию и успешности, повышению удовлетворенности от собственных и командных достижений при выборе обучения по данной программе.

Программа состоит из нескольких разделов:

Раздел 1. Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО.

Раздел 2. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами спортивных и подвижных игр.

Раздел 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница».

Раздел 4. Оценка уровня физической подготовленности.

Цель и задачи программы

Целью Программы является повышение уровня физической подготовленности за счет подготовки к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО средствами спортивных и подвижных игр.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать представление о ВФСК «ГТО»;
- изучить условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках ГТО;
- освоить подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- овладеть техникой выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) ГТО;
- сформировать арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества обучающихся в соответствии с возрастными и личностными особенностями;
- развивать устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развивать эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия);
- развивать когнитивные умения и личностные способности.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать мотивацию обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать уверенность в собственных силах и волю к победе;
- воспитывать патриотизм.

Планируемые результаты освоения программы**Предметные:**

- сформированы представления о ВФСК «ГТО»;
- сформированы знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- изучены условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках ГТО;
- освоены подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- получены навыки выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) ГТО;
- развиты основные физические качества;
- сформирован арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- сформировано умение работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформирована мотивация обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформирована уверенность в собственных силах и воля к победе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:**Язык реализации**

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по Программе осуществляется в очном формате.

Условия набора и формирования групп

На обучение по Программе принимаются юноши в возрасте от 16 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, прошедшие входной контроль, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Группы разновозрастные.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по подготовке к сдаче норм ГТО и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

- теоретическое занятие: изучение теоретического материала, техники выполнения упражнений;
- практическое: упражнения, игра, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при разминке, при изучении учащимися новых упражнений, приемов игры, обсуждении игры.
- *групповая - дифференцированно* – групповая организация взаимодействия педагога с обучающимися, организованными в команды по умениям и навыкам в пары или тройки, при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания; могут быть динамические пары (сильный - слабый).
- *индивидуальная* – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, отработке отдельных навыков, а также при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

Демонстрационный материал: таблицы норм ГТО по ступеням.

Технические средства: компьютер, проектор, колонки, экран.

Спортивные базы: спортивный зал; стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стенка гимнастическая - 10 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 10 штук;
- коврики гимнастические - 15 штук;
- маты гимнастические – 7 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
- мячи футбольные – 15 штук;
- мячи баскетбольные – 15 штук;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- фишки, конусы, кегли – 30 штук;

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ПОДГОТОВКА К ГТО СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО		64	7	57	
1.	Тема 1. Вводное занятие.	8	1	7	Опрос
2.	Тема 2.Техника выполнения испытаний (тестов) ГТО	56	6	50	Опрос Педагогическое наблюдение Контрольные испытания
Раздел № 2 – Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами спортивных и подвижных игр		48	8	40	
3.	Тема 3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр	40	4	36	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Тема 4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО с помощью кинезеологических игровых технологий	8	4	4	Опрос Педагогическое наблюдение
Раздел № 3 – Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница»		20	4	16	
4.	Тема 5. Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница».	20	4	16	Контрольные нормативы Соревнование
Раздел № 4 – Оценка уровня физической подготовленности		12	1	11	
5.	Тема 6.Сдача испытаний (тестов) ГТО	12	1	11	Опрос Контрольные испытания
	Итого	144	11	133	

Рабочая программа

Задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать представление о ВФСК «ГТО»;
- изучить условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках ГТО;
- освоить подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- овладеть техникой выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) ГТО;
- сформировать арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества обучающихся в соответствии с возрастными и личностными особенностями;
- развивать устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развивать эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия);
- развивать когнитивные умения и личностные способности.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать мотивацию обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать уверенность в собственных силах и волю к победе;
- воспитывать патриотизм.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформированы представления о ВФСК «ГТО»;
- сформированы знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- изучены условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках ГТО;
- освоены подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- получены навыки выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) ГТО;
- развиты основные физические качества;
- сформирован арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- сформировано умение работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформирована мотивация обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформирована уверенность в собственных силах и воля к победе.

Содержание программы**Раздел 1. Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО****Тема 1. Вводное занятие***Теория*

История возникновения ВФСК «ГТО». Техника безопасности и правила поведения в зале, на стадионе. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице.

Практика

Общеразвивающие упражнения для подготовки к различным видам спортивной деятельности. Специально-беговые упражнения как средство подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Форма контроля

Опрос.

Тема 2. Техника выполнения испытаний (тестов) ГТО.*Теория*

Условия выполнения и нормативные требования обязательных испытаний (тесты) ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастной группой. Условия выполнения и нормативные требования испытаний (тесты) по выбору в соответствии с возрастной группой. Испытания (тесты) для проверки уровня развития скоростных возможностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития выносливости. Испытания (тесты) для проверки уровня развития силы. Испытания (тесты) для проверки уровня развития гибкости. Испытания (тесты) для проверки уровня развития координационных способностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития скоростно-силовых возможностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития прикладных навыков.

Практика

Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО, направленных на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей. Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО, направленных на развитие силы, гибкости и выносливости.

Форма контроля

Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Раздел 2. Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивных и подвижных игр**Тема 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр***Теория*

Требования и нормативы испытаний (тестов) необходимых для получения знака отличия Комплекса. Порядок и условия выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Порядок и условия выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО.

Практика

Подготовка и тренировка нормативов, определяющий уровень развития скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей. Подготовка и тренировка нормативов, определяющий уровень развития силы, гибкости и выносливости.

Форма контроля

Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО с помощью кинезеологических игровых технологий (Приложение №1).

Теория

Теоретические основы и условия проведения универсальных методик по развитию когнитивных способностей.

Практика

Развитие памяти, внимания, зрительно-моторной координации, пространственной ориентации с помощью кинезеологических игровых технологий.

Форма контроля

Опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел № 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница»

Тема 5. Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница».

Теория

Изучение описания состязания, системы оценивания и порядок прохождения «Военизированной эстафеты».

Практика

Подготовка к этапу «Военизированной эстафеты»:

- «Единая полоса препятствий»;
- «Метание гранаты на точность»;
- «Преодоление препятствия из шин»;
- «Мышеловка»;
- «Боеприпасы».

Подготовка к этапу «Огневая подготовка»:

- «Неполная разборка и сборка автомата Калашникова»;
- «Снаряжение магазина к автомату Калашникова»;
- «Стрельба из пневматической винтовки по мишени биатлонной из положения стоя».

Форма контроля

Соревнование, контрольные нормативы.

Раздел № 4. Оценка уровня физической подготовленности

Тема 6. Сдача испытаний (тестов) ГТО.

Теория

Порядок и условия выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Порядок и условия выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК «ГТО».

Практика

Сдача обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастной группой. Сдача испытания (тесты) по выбору в соответствии с возрастной группой.

Форма контроля

Опрос, контрольные испытания.

Тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов	
		теоретические занятия	практические занятия
Раздел № 1. Обучение технике выполнения нормативов ГТО			
Тема 1. Вводное занятие.		1	7
1.	Занятие 1. Вводное занятие. История возникновения ВФСК «ГТО», его структура и содержание. Охрана труда и правила поведения на спортивных объектах.	1	1
2.	Занятие 2. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО.	-	2
3.	Занятие 3. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО.	-	2
4.	Занятие 4. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО.	-	2
Тема 2.Техника выполнения нормативов (испытаний) ВФСК «ГТО»		6	50
5.	Занятие 1. Обучение технике выполнения бега на 60 и 100 м.	0,5	1,5
6.	Занятие 2. Обучение технике выполнения бега на 60 и 100 м.	0,5	1,5
7.	Занятие 3. Совершенствование техники бега на 60 и 100 м.	-	2
8.	Занятие 4. Совершенствование техники бега на 60 и 100 м.	-	2
9.	Занятие 5. Обучение технике выполнения бега на 3000 м.	0,5	1,5
10.	Занятие 6. Совершенствование техники бега на 3000 м.	-	2
11.	Занятие 7. Совершенствование техники бега на 3000 м.	-	2
12.	Занятие 8. Совершенствование техники бега на 3000 м.	-	2
13.	Занятие 9. Обучение технике выполнения метания спортивного снаряда.	0,5	1,5

14.	Занятие 10. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	-	2
15.	Занятие 11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	0,5	1,5
16.	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	-	2
17.	Занятие 13. Обучение технике выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине.	0,5	1,5
18.	Занятие 14. Обучение технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	-	2
19.	Занятие 15. Обучение технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	0,5	1,5
20.	Занятие 16. Совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	-	2
21.	Занятие 17. Обучение технике выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	0,5	1,5
22.	Занятие 18. Совершенствование техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	2
23.	Занятие 19. Обучение технике выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	0,5	1,5
24.	Занятие 20. Совершенствование техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2
25.	Занятие 21. Обучение технике выполнения рывка гири 16 кг.	0,5	1,5
26.	Занятие 22. Совершенствование техники рывка гири 16 кг.	-	2
27.	Занятие 23. Обучение технике стрельбы из пневматической винтовки	0,5	1,5
28.	Занятие 24. Обучение технике стрельбы из пневматической винтовки	0,5	1,5
29.	Занятие 25. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки	-	2
30.	Занятие 26. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки	-	2
31.	Занятие 27. Промежуточный контроль выполнения обязательных испытаний ГТО.	-	2
32.	Занятие 28. Промежуточный контроль выполнения испытаний ГТО на выбор.	-	2

Раздел № 2. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами спортивных и подвижных игр			
Тема 3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр		4	36
33.	Занятие 1. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола.	0,5	1,5
34.	Занятие 2. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола.	0,5	1,5
35.	Занятие 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола.	0,5	1,5
36.	Занятие 4. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола.	0,5	1,5
37.	Занятие 5. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола.	0,5	1,5
38.	Занятие 6. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола.	0,5	1,5
39.	Занятие 7. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола.	0,5	1,5
40.	Занятие 8. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола.	0,5	1,5
41.	Занятие 9. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола.	-	2
42.	Занятие 10. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола.	-	2
43.	Занятие 11. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола.	-	2
44.	Занятие 12. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола.	-	2
45.	Занятие 13. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола.	-	2
46.	Занятие 14. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола.	-	2
47.	Занятие 15. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола.	-	2
48.	Занятие 16. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола.	-	2

49.	Занятие 17. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола.	-	2
50.	Занятие 18. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола.	-	2
51.	Занятие 19. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола.	-	2
52.	Занятие 20. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола.	-	2
Тема 4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО с помощью кинезеологических игровых технологий		4	4
53.	Занятие 21. Развитие памяти с помощью кинезеологических игровых технологий.	1	1
54.	Занятие 22. Развитие внимания с помощью кинезеологических игровых технологий.	1	1
55.	Занятие 23. Развитие зрительно-моторной координации с помощью кинезеологических игровых технологий.	1	1
56.	Занятие 24. Развитие пространственной ориентации с помощью кинезеологических игровых технологий.	1	1
Раздел № 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница»			
Тема 5. Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами военно-патриотической игры «Зарница».		4	16
57.	Занятие 25. Подготовка к отрядному состязанию «Военизированная эстафета»	1	1
58.	Занятие 26. Подготовка к отрядному состязанию «Военизированная эстафета»	1	1
59.	Занятие 27. Подготовка к отрядному состязанию «Военизированная эстафета»	-	2
60.	Занятие 28. Подготовка к отрядному состязанию «Военизированная эстафета»	-	2
61.	Занятие 29. Подготовка к отрядному состязанию «Военизированная эстафета»	-	2
62.	Занятие 30. Подготовка к отрядному состязанию «Огневая подготовка»	1	1
63.	Занятие 31. Подготовка к отрядному состязанию «Огневая подготовка»	1	1
64.	Занятие 32. Подготовка к отрядному состязанию «Огневая подготовка»	-	2
65.	Занятие 33. Подготовка к отрядному состязанию «Огневая подготовка»	-	2
66.	Занятие 34. Подготовка к отрядному состязанию «Огневая подготовка»	-	2

Раздел № 4. Оценка уровня физической подготовленности			
Тема 6. Сдача испытаний (тестов) ГТО		<i>1</i>	<i>11</i>
67.	Занятие № 1. Выполнение обязательных испытаний (тестов) ГТО	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>
68.	Занятие № 2. Выполнение обязательных испытаний (тестов) ГТО	-	<i>2</i>
69.	Занятие № 3. Выполнение обязательных испытаний (тестов) в рамках ГТО	-	<i>2</i>
70.	Занятие № 4. Выполнение обязательных испытаний (тестов) в рамках ГТО	-	<i>2</i>
71.	Занятие № 5. Выполнение испытаний (тестов) по выбору в рамках ГТО	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>
72.	Занятие № 6. Выполнение испытаний (тестов) по выбору в рамках ГТО	-	<i>2</i>

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе реализации Программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный.

Непрерывно-поточный заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Основными методами обучения являются:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений обучающихся.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, система последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по Программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование разнообразных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование комплекса методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого обучающегося).

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с.

Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с.

Технология подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО: учебное пособие / составитель А. Г. Шаргаев. — Улан-Удэ: БГУ, 2017. — 100 с.

Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 144 с.

Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта: теоретико-методологические основы: учебник / Г. Б. Бардамов. — Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2023 — Часть 1 — 2023. — 161 с.

Афонькин С. Ю., Рузина М. С. Страна пальчиковых игр. СПб., 1997.

Горбунов, Г. Д. Горшкова А. Т. Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников. СПб., 1996.

Ильюченко, Р. Ю. Взаимодействие полушарий мозга у человека: Установка, обработка информации, память. Новосибирск, 1989.

Шанина, Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учеб. пособие. М., 1999.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Глинчикова, Л. А. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. А. Глинчикова, И. Р. Федулina. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с.

Блинков, С. Н. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи: монография / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, С. Ф. Сокунова. — Самара: СамГАУ, 2023. — 171 с.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 136 с.

Интернет – ресурсы:

ГТО, официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

Что такое комплекс ГТО? [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.cap.ru/sport/fizicheskaya-kuljtura-i-massovij-sport/vserossijskij-fizkuljturno-sportivnij-kompleks-got/chto-takoe-kompleks-gto>

Комплекс ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: https://akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html

Комплекс «ГТО»: история и перспективы развития [Электронный ресурс]. URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/4164>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль проводится на первых занятиях в форме сдачи испытаний (тестов) ГТО с целью комплектование группы и установления исходного уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение №2).

Формы контроля

Контрольные испытания.

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения теории и практики и предполагает оценивание уровня освоения программы обучающимися через теоретические опросы (тестирование) (Приложение №3). Выполнение испытаний (тестов) ГТО на максимальный результат (Приложение №4).

Формы контроля

Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Промежуточный контроль осуществляется по завершению первого полугодия обучения и предназначен для оценки динамики результативности прохождения обучения по программе ГТО (Приложение № 4).

Формы контроля

Опрос, наблюдение, контрольные испытания.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предназначен для определения уровня физической подготовленности посредством выполнения контрольных испытаний (тестов) ГТО. Данный контроль проводится с целью оценки степени освоения обучающимися программы (Приложение № 4). Отрядное состязание «Военизированная эстафета» (Приложение №5).

Формы контроля: Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнование.

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.

Директор СПб ГБНОУ

«СТК им. С.И. Мосина»

Бухаров Д.В

«30» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр»
на 2024/2025 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	09.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

Перечень используемых кинезологических упражнений в программе:

- ✓ упражнения, направленные на повышение нейродинамических показателей психической деятельности;
- ✓ упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия, зрительно-моторную и пространственную координацию;
- ✓ упражнения, направленные на развитие кинестетического и пространственного праксиса;
- ✓ комплекс упражнений, направленный на развитие зрительного гнозиса, зрительной памяти и зрительно-пространственного восприятия;
- ✓ динамические упражнения с функциональными нагрузками для развития праксиса в движениях, выполняемых последовательно;
- ✓ динамические упражнения с функциональными нагрузками для развития праксиса в движениях, выполняемых одновременно;
- ✓ упражнения, направленные на повышение нейродинамических показателей психической деятельности и развитие межполушарного взаимодействия.

Упражнение	Усложнение	Интеграция с техникой выполнения физической нагрузки
1 блок. Кинезологические упражнения (упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)		
Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.	<u>Выполнение перед собой без опоры</u> — одна рука— кулак, вторая— ладонь, одновременно меняем: первая ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; — ладонь, ладонь, кулак, кулак: ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма.	Выполнение с одновременным приседанием
Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак— кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак-кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и	Выполнение в обратном направлении	Выполнение с одновременным разминочным бегом

мизинец.		
Одна рука – в кулаке, большой палец вверх, вторая рука – кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».	Выполнение по команде.	Выполнение с одновременным перекрестным бегом
На одной руке пальцы в кулак, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца.	Увеличение темпа выполнения под счет. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».	Выполнение с одновременным разминочным упражнением.
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.	Увеличение темпа выполнения под счет.	Выполнение с одновременным разминочным упражнением.
2 блок. Рисование двумя руками в воздухе		
Рисование палочек, движения рук от центра к краям, – рисование палочек, движения рук от краев к центру, – рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям, – рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру.	– Рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям, – рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.	Выполнение с одновременным разминочным упражнением.
3 блок. Упражнения для развития крупной моторики		
Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8-10 раз.	Увеличение темпа выполнения под счет.	
1-й этап. На счёт 1-12 медленно шагает,	Увеличение темпа выполнения под счет.	

попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)		
Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: • Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе. • Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь. • Ноги врозь и ноги вместе. • Ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди.	То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.	
• Прыжок с поворотом на 180 • Прыжок назад, прыжок вперед • Прыжок влево, прыжок вправо	Увеличение количество выполнения.	Добавление отжимания и подтягивания на перекладине.
Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.	Добавление утяжелителя или предмета.	Расслабление.
4 блок. Упражнения с мячиками		
Способы действий с мячиками: – мяч в противоположной руке: перекладывать из руки в руку у себя, –мяч в противоположной руке: перекладывать другому, – мяч в противоположной руке: себе – другому.	Увеличение темпа выполнения под счет.	Добавление отжимания и подтягивания на перекладине, перебеганий между указанных стартовых точек.

Мяч не в противоположной руке – другому по диагонали, – мяч не в противоположной руке себе, по диагонали – другому,		
---	--	--

**Входной контроль
и требования к уровню физической подготовленности кандидатов,
рассматриваемых на зачисление на обучение
по дополнительной общеразвивающей программе
«Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр»**

№ п/п	Направленность испытания (теста) ГТО	Наименование испытания (теста) ГТО	Результат
1.	Скоростные возможности	Бег на 60 м	не менее 11,0 с
2.	Скоростно- силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см
3.		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	не менее 15 раз
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее +1 см от уровня скамьи

Критерии к требованиям к уровню физической подготовленности:

«выполнены» - если выполнены в 5-ти испытаниях (тестах) требования, установленные к упражнениям.

«не выполнены» - если в одном из 5-ти испытаний (тестов) не выполнены требования, установленные к упражнениям.

Опрос по теоретической части

Данный тест содержит 10 вопросов. В каждом вопросе по 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать верным один. За каждый правильный ответ- 1 балл. Участники, набравшие 9 – 10 баллов, считаются выполнившие задание на «отлично», 8 баллов – «хорошо», 7 – «удовлетворительно».

1. Участники VI ступени ВФСК «ГТО» – это...?

- А. Все учащиеся школы;
- Б. Учащиеся 9 – 11 классов;
- В. Учащиеся от 16 до 17 лет;
- Г. Учащиеся от 13 до 15 лет;

2. Какое количество видов испытаний (тестов) содержится для участников VI ступени?

- А. 21
- Б. 19
- В. 22
- Г. 16

3. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам VI ступени ВФСК «ГТО»?

- А. 5
- Б. 4
- В. 6
- Г. 7

4. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VI ступени ВФСК «ГТО»?

- А. Прыжок в длину с разбега;
- Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г. Прыжок в высоту с разбега.

5. Какое количество испытаний (тестов) по выбору содержится для участников VI ступени ВФСК «ГТО»?

- А. 7
- Б. 8
- В. 9
- Г. 3

6. Какой вид обязательных испытаний (тестов) в VI возрастной группе есть у и юношей и девушек одновременно?

- А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- В. Рывок гири 16кг;
- Г. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

7. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в VI ступени ВФСК «ГТО»?

- А. Челночный бег 3х10м;
- Б. Плавание на 50м;
- В. Самозащита без оружия;
- Г. Метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г.

8. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?

- А. Золотой;
- Б. Серебряный;
- В. Бронзовый;
- Г. Никакой знак отличия не присваивается.

9. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?

- А. 30 секунд;
- Б. 1 минута;
- В. 1 минута 30 секунд;
- Г. 2 минуты.

10. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК «ГТО» в рамках VI ступени?

- А. 9;
- Б. 7;
- В. 6;
- Г. 8.

Правильные ответы :

1 – В ; 2 – В; 3 – Б; 4 – Б; 5 – В; 6 – Г; 7 – А; 8 – В; 9 – Б; 10 – В.

Контрольные испытания (тестирования) для текущего, промежуточного и итогового контроля

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы для юношей			Направленность испытания (теста)
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
		«удовлетворит ельно»	«хорошо»	«отлично»	
Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)					
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бегна60 м (с)	9,0	8,4	7,9	Скоростные возможности
2.	Бегна3000м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	Выносливость
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	Сила
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	Скоростно- силовые возможности
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за1 мин)	35	41	51	
Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)					
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бегна60 м (с)	8,9	8,4	7,9	Скоростные возможности
2.	Бегна3000м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	Выносливость
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	Сила
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору					
5	Прыжок в длину с места				Скоростно-

	толчком двумя ногами (см)	192	213	235	силовые возможности
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	

Критерии общей оценки по итогам освоения программы:

«высокий уровень» - если выполнены нормативы в 6 испытаниях (тестах), на золотой знак отличия.

«средний уровень» - если выполнены нормативы в 6-х испытаниях (тестах) на золотой или серебряный знак отличия.

«удовлетворительный уровень» - если выполнены нормативы в 4-х испытаниях (тестах) на золотой или серебряный знак отличия, а в 2-х испытаниях (тесте) не ниже бронзового знака отличия.

«низкий уровень» - если выполнен норматив в 5-ти испытаниях (тестах) не ниже бронзового знака отличия, а в 1-ом испытании (тесте) не выполнены требования на знак отличия.

Отрядное состязание «Военизированная эстафета»

Соревнование заключается в последовательном прохождении дистанции в формате эстафеты, которая делится на 5 этапов. Каждый из участников отряда выполняет упражнение на своем этапе и передает эстафету следующему участнику.

На каждом этапе участвуют по два участника отряда.

Материально-техническое обеспечение:

- Учебно-имитационная граната (РГД-5) – не менее 6 шт.;
- Секундомер либо таймер на смартфоне – не менее 10 шт.;
- Шина легкового автомобиля – не менее 40 шт.;
- Шнур (необходимой для проведения состязания длины);
- Стойки для крепления шнура (в необходимом количестве) высота 50 см;
- Ящик с «боеприпасами» весом 15 кг – не менее 1 шт.;
- Единая полоса препятствий – не менее 1 шт.

Описание состязания:

Этапы располагаются на беговой дорожке стадиона близ единой полосы препятствий на расстоянии не ближе, чем 30 метров друг от друга. Распределение по этапам определяет командир отряда. По команде «Участникам занять свои места» участники отряда выдвигаются к своим этапам. По команде «На старт – внимание – **МАРШ**» участники первого этапа приступают к выполнению упражнения, по выполнению которого они бегом направляются к очередному этапу для передачи эстафеты. Последующие участники используют этот же алгоритм – выполнив задание они бегут к следующему этапу и передают эстафету.

Дистанция разделена на 5 этапов:

1 этап (на старте) – «Единая полоса препятствий»;

2 этап – «Метание гранаты на точность»;

3 этап – «Преодоление препятствия из шин»;

4 этап – «Мышеловка» (преодоление препятствия ползком «по-пластунски»);

5 этап–«Боеприпасы» (переноска ящика со снарядами весом 15кг).

Система оценивания:

Отряд-победитель определяется по времени прохождения всеми участниками отряда этапов состязания за вычетом заработанных баллов на этапах (1 балл – 1 секунда). За штрафные баллы к общему результату добавляется дополнительное время (1 штрафной балл равен 1 секунде дополнительного времени).

Штрафные баллы за **3 этап**:

- пропуск шины – 3 балла за каждый пропуск, максимум 15 баллов;
- разрушение этапа (сильное задевание основы/конструкции, повлекшее за собой ее разрушение) – 10 баллов.

Штрафные баллы за **4 этап**:

- касание частью тела натянутого шнура – 2 балла за каждое;
- касание частью тела стойки – 2 балла за каждое.

Штрафные баллы за **5 этап**:

- падение (или касание земли) ящика – 5 баллов.

Общие штрафные баллы:

- отсутствие фиксации касания при передаче эстафеты – 1 балл;
- употребление ненормативной лексики – 40 баллов;
- фальстарт – 30 баллов;
- схождение с дистанции – 60 баллов (и на каждом последующем этапе за каждого сошедшего участника);
- не преодоление этапа – 60 баллов;
- подсказки со стороны – 40 баллов;
- создание помех другим отрядам и иное неспортивное поведение – 60 баллов;
- невыполнение указания судей – 60 баллов.

Порядок прохождения состязания:

Этап 1. «Единая полоса препятствий»

Участники, прибыв на этап должны от линии старта поочередно пробежать по дорожке в направлении линии начала полосы, после чего, перепрыгнуть ров 2-2,5-3 м (на выбор). Далее, пробежать по проходам лабиринта, перелезть через забор. После этого, минуя разрушенный мост, преодолеть три ступени разрушенной лестницы с касанием двумя ногами земли между ступенями. Под четвертой ступенью участникам необходимо пробежать. Далее, участники должны пролезть в пролом стенки, спуститься в ход сообщения, пройти по нему и выбраться на поверхность через лаз. После этого, первый участник следует к месту старта для передачи эстафеты второму участнику, а второй участник, по завершении полосы, следует к следующему этапу.

Этап 2. «Метание гранаты на точность»

Участники, прибыв на этап получают по 3 гранаты. Задача участников – максимально точно метнуть гранату и передать эстафету следующим участникам. Метание гранаты на точность производится по горизонтальной мишени, представленной в форме кругов, расстояние до которой должно быть не менее 15 метров. Мишень имеет две концентрические зоны – внутренний и внешний круг (внутренняя диаметром 2 метра, внешняя – 4 метра). Судьи в поле отвечают за фиксацию попадания в зоны мишени и за организацию безопасности (в зоне метания не должно быть посторонних). Разметка зон для попадания может производиться краской, мелом или другими вариантами, главное, чтобы участник и судьи отчетливо видели зоны. После выполнения упражнения участники бегом выдвигаются к следующему этапу для передачи эстафеты.

Баллы за попадание в круги начисляются следующим образом: внутренняя зона – 10 баллов, внешняя зона – 2 балла. Максимальное количество баллов на этапе – 30 баллов. Время, соответствующее суммарному количеству баллов за метание гранаты, вычитается из общего времени прохождения дистанции соревнования.

Этап 3. «Преодоление препятствия из шин»

После приема эстафеты участники приступают к преодолению препятствий этапа. Участники последовательно наступают в каждую шину в шахматном порядке. При этом, формируется два таких препятствия, расположенных параллельно. После преодоления препятствия участники бегом выдвигаются к следующему этапу для передачи эстафеты.

Этап 4. «Мышеловка»

После приема эстафеты участники ползком «по-пластунски» преодолевают препятствие (имитация колючей проволоки), стараясь при этом не касаться стоек и натянутого шнура. Препятствие представляет собой закрепленные стойки высотой 50 см, они установлены таким образом, чтобы сформировать коридор шириной 100 см и длиной 5 метров, на стойки закрепляется шнур с целью обозначить верхние границы препятствия. Препятствие возводится таким образом, чтобы для каждого участника был свой коридор. После преодоления препятствия участники бегом выдвигаются к следующему этапу для передачи эстафеты. Время фиксируется по последнему.

Этап 5. «Боеприпасы»

Участники, находящиеся на этапе, после получения эстафеты, берут снаряд (ящик общим весом 15 кг) с двух сторон и осуществляют его переноску в максимально возможном быстром темпе к началу следующего этапа, при этом соблюдая технику безопасности. Расстояние для следующего этапа составляет 30 м.

