



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол № 6 от 09.06.2021 г.  
руководитель  /А.А. Дьячков  
Согласована  
зам. директора по ВР  
 /С.Ю. Дьячкова  
«09» июня 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**ВПК «ВОИН»**  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 11-16 лет.

Разработчик:  
Сергеев Михаил Сергеевич  
Преподаватель-организатор ОБЖ

г. Каменск-Уральский  
2021г.

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность общеразвивающей программы:**

Предлагаемая общеобразовательная общеразвивающая программа ВПК «Воин» физкультурно-спортивной направленности.

### **Нормативно – правовые акты.**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 " Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

### **Актуальность общеразвивающей программы:**

Современные достижения в военном деле выдвинули новые требования к призывнику в армию. Возросли требования к самой личности, к ее идейным, нравственно-политическим и психологическим качествам, к физической форме.

Военная подготовка молодежи работает на укрепление военного могущества страны, предотвращение войны и обеспечение мира.

Выделяют несколько направлений подготовки молодежи к военной службе: морально-политическая, психологическая и физическая, в свою очередь подразделяющаяся на общефизическую (ОФП) и специальную (СПФ) подготовку.

Основными требованиями к морально-политической и психологической подготовке защитника Родины являются:

- воспитание молодежи в духе патриотизма и интернационализма, личной ответственности за защиту Родины, дисциплинированности;
- укрепление чувства ответственности, коллективизма, товарищества, готовности к взаимопомощи и взаимовыручке;
- формирование в молодежи стремления к глубоким знаниям, добросовестному отношению к обучению, необходимому для совершенствования воинского мастерства;

Рассмотрим каждый вид подготовки более подробно.

Морально-политическая подготовка предусматривает формирование у человека научного мировоззрения, глубоких убеждений и твердых нравственных принципов. Применительно к нашей проблеме – это воспитание в будущем воине осознания необходимости защиты государственных интересов, понимания политики государства и правительства, привития стойких идеалов защитника Родины.

Такая подготовка формирует высокий дух молодого бойца, моральные правила воина в условиях армейской жизни.

Психологическая подготовка –это формирование у защитников Родины психологических качеств, дающих возможность уверенно действовать в опасных ситуациях современной войны, в сложных и напряженных условиях несения воинской службы. Под такими психологическими качествами подразумеваются:

интеллектуальные – живость ума, ловкость, сообразительность и т. п.;

волевые – мужество, дисциплинированность, решительность, эмоциональная стойкость; социально-психологические – дружба, товарищество, коллективизм, готовность к взаимовыручке. Чувства, переживания, воля, привычки и характер человека, наряду с его мировоззрением, знаниями, идейной убежденностью, составляют его субъективный мир, проявляющийся в конкретных действиях, поступках, взаимоотношениях с окружающими. Базисом морально-политической и психологической подготовки является общественный и государственный строй, научно обоснованное учение о войне и армии, основы современной науки о влиянии нравственно-политических факторов на результат войны. Высокое политическое сознание, волевая закалка помогают воину преодолеть все препятствия. Воин, обладающий глубокой идейной убежденностью, способен выстоять в самых сложных условиях, а сознание долга перед народом делает его непобедимым. Человек, не имеющий глубоких идейных убеждений, не сможет бороться с трудностями. Одновременно с формированием нравственно-политической и психологической подготовки, освоением военного дела и гражданской обороны, необходима и физическая подготовка допризывной молодежи.

### **Отличительные особенности общеразвивающей программы.**

Физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление организма, повышение его функциональных возможностей, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения упражнений.

Физическая подготовка состоит из двух частей: общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки. Под влиянием ОФП укрепляется здоровье, повышается трудоспособность. СФП направлена на развитие физических качеств и формирование прикладных (специальных) навыков и умений, способствующих быстрому овладению воинскими специальностями в период службы в армии.

Изучение в теории и на практике всех вышеперечисленных направлений подготовки молодежи к военной службе возможно посредством организации занятий в военно-патриотических клубах, в частности в клубе «Воин».

**Адресат общеразвивающей программы** - Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-16 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями). Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.

**Режим занятий** - Продолжительность одного занятия в группах как правило, составляет 1 академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю. Занятия по теоретической, общефизической, специальной физической и строевой подготовке проводятся в спортивном зале, тактической и общевойсковой подготовки в кабинете ОБЖ, огневая подготовка проводится в тире.

**Объем и срок освоения** общеразвивающей программы- включает в себя содержание дополнительных занятий по физической культуре, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 72 часа в учебный год.

**Формы обучения** – фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий**- беседы, теоретические занятия, тренировочные занятия, игровые и соревновательные занятия.

**Формы подведения результатов:** При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (входной контроль, итоговый контроль). Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на соревнованиях. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся на протяжении года.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы** – развитие личности обучающихся в области патриотического воспитания и формирования активной гражданской позиции в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка к защите Отечества.

#### **Задачами программы:**

*Обучающие задачи:* - компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, в области истории Отечества и Вооруженных сил, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права. -развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

*Развивающие задачи:* - развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания через воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

*Воспитательные задачи:* - воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.

Условия реализации программы . В реализации программы участвуют обучающиеся, занимающиеся в военно-патриотических клубах. Механизм реализации программы патриотического клуба включает в себя: - четкое планирование на учебный год и каждый месяц; - методическое сопровождение проводимых мероприятий и доведение до сведения инструкторско-преподавательского состава; - опору на инструкторско-преподавательский состав, Совет клуба, выдающихся людей, выпускников, ветеранов; - проведение семинаров и консультаций по программе для каждой из категорий участников; - организацию обучения лидеров и актива по направлениям; - анализ хода реализации программы; - пропаганду деятельности клуба; - межклубное взаимодействие; - сотрудничество в реализации программы с органами власти.

### **Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебный тематический план**

№ п/п	Темы	Количество занятий	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теоретич.	Практич.	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Общие положения.	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
3	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка.	4	2	2	тестирование, анкетирование.
4	Выполнение воинского приветствия. Выход из	25	10	15	зачёт, открытое занятие, самостоятельная

	стройка и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.				работа
5	Строй отделения, взвода и курса кадетов в пешем порядке.	4	2	2	зачёт
6	Огневая подготовка. Вводное занятие. Правила техники безопасности.	5	2	3	Самостоятельное проведение обзорных и тематических экскурсий, демонстрация выполненных работ,
7	Автомат Калашникова, устройство, решение огневой задачи.	10	4	6	зачет
8	Выполнение стрельб.	6	3	3	зачет
9	Ручные осколочные гранаты	4	2	2	зачет
10	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.	4	2	2	зачет
11	Виды ран и общие виды оказания первой медицинской помощи.	4	2	2	зачет
12	Способы остановки кровотечения.	1	1	-	Самостоятельное проведение обзорных и тематических экскурсий, демонстрация выполненных работ, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, коллективная рефлексия, отзыв, самоанализ, коллективный анализ, анкетирование.
	<b>Итого:</b>	72	31	41	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Организация образовательного процесса, режим и условия работы, цели и задачи подготовки молодежи к осознанному выбору профессии, служению отечеству. Демонстрация художественных и документальных фильмов на военно-патриотические темы. Знакомство с учебной формой кадета.

**Практическая работа:** индивидуальная подгонка формы одежды.

5

#### 2. Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Общие положения.

Строй и управление ими. Общие понятия. Обязанности кадета перед построением и в строю. Строй. Шеренга. Фланг. Фронт. Интервал. Дистанция.

**Практическая работа:** усвоение навыков строевой подготовки.

### **3. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка.**

Строевой шаг, шаг на месте, повороты в движении, освоение команд: « Напра-Во », « Нале-Во », « Кругом-МАРШ ».

**Практическая работа:** освоение и выполнение основных строевых приемов

### **4. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.**

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй строевым шагом. Подход к старшему по званию, порядок доклада и отход от начальника.

**Практическая работа:** освоение и выполнение основных элементов строевого порядка.

### **5. Строи отделения, взвода и курса кадетов в пешем порядке.**

Строй отделения, развернутый строй, походный строй, строи взводов кадетов.

**Практическая работа:** выполнение указанных элементов на занятиях по строевой подготовке.

### **6. Огневая подготовка. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

История развития отечественного стрелкового оружия. Автомат Калашникова, ППШ (Пистолет-пулемет Шкодина). Устройство автомата Калашникова, тактико-техническая характеристика.

**Практическая работа:** ознакомление с устройством автомата Калашникова.

### **7. Автомат Калашникова, устройство, решение огневой задачи.**

Назначение, боевые свойства, устройство частей и механизмов, устройство патронов, разборка и сборка автомата Калашникова, чистка оружия.

**Практическая работа:** индивидуальная разборка и сборка автомата Калашникова.

### **7. Общие сведения по основам стрельбы**

Меры безопасности на занятиях с оружием; прицельное приспособление; производство стрельбы (выстрела); подготовка к стрельбе и прицеливание, спуск курка; Правила стрельбы из автомата и пневмотической винтовки по неподвижным, появляющимся и движущимся целям.

**Практическая работа:** словесные и наглядные методы, в виде показа упражнения наглядных пособий, индивидуальная подготовка.

### **8. Выполнение стрельб.**

Тренировка исходного положения ( стоя, с колена, лежа ). Пристрелка оружия. Ведение огня по цели из различного положения. Выполнение разрядных требований.

**Практическая работа:** метод упражнений- соревновательный. Форма обучения – индивидуальная;

## **9. Ручные осколочные гранаты**

Меры безопасности при обращении с гранатой. Назначение, боевые свойства и устройства; приемы и правила метания ручных гранат.

**Практическая работа:** индивидуальная подготовка.

## **10. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.**

Основы здорового образа жизни. Строение сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Навыки первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте.

**Практическая работа:** индивидуальная подготовка при наличии набора бинтов, марлевых салфеток, медицинского жгута, муляжа в виде куклы для массажа сердца, плакат « непрямого массажа сердца ».

## **11. Виды ран и общие виды оказания первой медицинской помощи.**

Травма, виды травм. Рана, виды ран ( резанные, колотые, рубленые, укушенные, рваные, огнестрельные ).

**Практическая работа:** индивидуальная подготовка при наличии медикаментов и аптечки.

## **12. Способы остановки кровотечения.**

Правила наложения давящей повязки и жгута.

**Практическая работа:** индивидуальная подготовка при наличии таблицы и схемы по теме, ИПП, бинты, ножницы и жгут.

### **Планируемые результаты**

По окончании курса учащиеся должны:

В результате прохождения программы воспитанник должен знать:

- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
  - боевые традиции Вооруженных Сил России;
  - государственные и военные символы Российской Федерации;
  - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
  - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - основы строевой, военно-медицинской, огневой, стрелковой подготовки.
- уметь:
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - выполнять строевые приемы на месте и в движении;
  - выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова и вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
  - ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
  - выполнять элементы строевой и тактической подготовки;

- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи.
- формирование психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

- **метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- **предметные результаты** - характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ВПК «Воин». Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

- **личностные результаты** - отражаются в индивидуальных качествах и свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям по волейболу, а также умении использовать полученные знания и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации программы:**

- материально-техническое обеспечение - кабинет ОБЖ (1), тир (1), Спортивный зал (2), Винтовки пневматические (5), ММГ автомата Калашникова (1), противогаз ГП – 5 (10), Перевязочные материалы для оказания ПМП, перекладина, скакалки, тяжелоатлетическое оборудование.

- информационное обеспечение- Учебные фильмы по НВП, художественные фильмы патриотической направленности, плакаты по НВП.

- кадровое обеспечение: преподаватель – организатор ОБЖ;

- методические материалы- Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме (игра, беседа, соревнования и т.д.) Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебных фильмов и плакатов по НВП.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

<b>Время</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы контроля</b>
	<b>Начальный или входной контроль</b>	
<b>В начале обучения</b>	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей и возможностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
	<b>Текущий контроль</b>	
<b>В течение года</b>  8	Определение степени усвоения учебного материала. Определение готовности обучающихся детей к изучению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся детей, отстающих	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.



	и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
	<b>Промежуточный или рубежный контроль.</b>	
<b>По окончании изучения темы или раздела.</b>	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Выставка, конкурс, творческая работа, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, самостоятельная работа, презентация творческих работ, демонстрация составленной и оформленной тематической выставки или экспозиции, тестирование, анкетирование.
	<b>Итоговый контроль.</b>	
<b>В конце года, или модуля обучения</b>	Определение изменения уровня развития обучающихся детей, их творческих способностей и успехов. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся школьников на дальнейшее(в том числе самостоятельное) обучение. получение сведений для совершенствования дополнительной образовательной общеразвивающей программы и современных методов обучения.	Самостоятельное проведение обзорных и тематических экскурсий, демонстрация выполненных работ, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, коллективная рефлексия, отзыв, самоанализ, коллективный анализ, анкетирование.

Результаты контроля могут служить основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся школьников.

#### **Объекты контроля:**

- знания, умения, навыки;
- уровень и качество выполняемых нормативов;
- степень самостоятельности и уровень физических способностей.

#### **Оценка и контроль результатов**

1. Выполнение домашних заданий.
2. Проведение самостоятельного исследования и оформление его в виде исследовательской работы.
3. Публичная защита проекта и его презентация.

#### **Критерии оценки результативности исследовательской работы:**

- познавательная ценность темы;
- оригинальность, ценность собранного материала;
- исследовательское мастерство;
- структура, логика работы;
- степень самостоятельности.

#### **Создание ситуации успеха в системе оценивания.**

- Аргументированная похвала.
- Предоставление самостоятельности.
- Делегирование полномочий.
- Оценивающие тренинги.

- Выражение благодарности ребёнку и его родителям.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в нормативной части программы для учащихся клуба «ВОИН». Результаты проведения педагогического контроля вносятся в протокол.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: 1.Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2.Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

### **Нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

#### **Возраст 10-12 лет**

	<b>ИСПЫТАНИЯ</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>1</b>	<b>Бег 30м (с)</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>
<b>2</b>	<b>Бег 2000м</b>	<b>11,10</b>	<b>13,00</b>
<b>3</b>	<b>Подтягивание</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в</b>		

	упоре лёжа на полу	28	14
5	Прыжок в длину с места	180	165
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	46	40

#### Возраст 13-15 лет

	ИСПЫТАНИЯ	мальчики	девочки
1	Бег 30м (с)	4,7	5,0
2	Бег 2000м	8,10	10,00
3	Подтягивание	12	3
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	36	15
5	Прыжок в длину с места	215	180
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	49	43

#### Возраст 16 лет

	ИСПЫТАНИЯ	мальчики	девочки
1	Бег 30м (с)	4,4	5,0
2	Бег 2000м	7,50	9,50
3	Подтягивание	14	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	42	16
5	Прыжок в длину с места	230	185
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	50	44

### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка учебных достижений. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: - в процессе обучения; - в конце обучения (по теме, разделу); - на итоговых контрольных точках; - в лагерях/экспедициях (ежегодно в каникулярное время по окончании теоретического курса). В ходе проверки оцениваются: - техника выполнения двигательных действий; - знания; - практические навыки.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом: - «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме; - «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок; - «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками; - «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.). Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка практических навыков включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия в роли тренера по сдаваемой дисциплине. При этапном контроле и итоговой проверке назначается 4-5 предусмотренных программой приемов, выполняемых последовательно (например, освобождение от захвата, бросок, защита от ударов руками и ногами, болевой прием, обезоруживание).

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы. При этом проверяется: – знание теоретического раздела программы; – знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения; – знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

### **Список используемой литературы**

1. Конституция Российской Федерации. М., 2009.
2. «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ// Образование в документах. – 2013. - №1 (январь). – С. 239
2. Федеральный закон от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы (победных днях) России».
3. Гражданский кодекс Российской Федерации. М., 2009.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 03 февраля 2010 г. № 134-р «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года».
5. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. М., 2008.
6. Основы государственной политики Российской Федерации в сфере развития правовой грамотности и правового сознания М., 2011.
7. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации М., 2003.
8. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы». М.: РВИЦ, 2010.
9. Омельченко С.Д., Колыгин В.Д., Коротаев Г.А., Перов А.Н. Организация полевых палаточных оборонно-спортивных лагерей, экспедиций. Практическое пособие по организации летнего полевого палаточного оборонно-спортивного лагеря (экспедиции). – М.: Радуга, 2013.- 112 с.
10. Дубинина Н.Н., Ефимова Н.Я., Алексеева Е.В., Лутовинов В.И. Воспитание духовности и любви к Родине: взаимодействие семьи и школы. Учебно-методическое пособие. – Петрозаводск: Verso, 2013. – 127 с.
11. Духовно-нравственное и героико-патриотическое воспитание в образовательном процессе патриотических объединений. Сборник статей под ред. С.Д. Омельченко. М.: Наука, 2014. – 294 с.