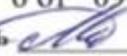


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

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.
	Итого:	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

Время	Цель	Формы контроля
	Начальный или входной контроль	
В начале обучения	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей и возможностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
	Текущий контроль	
В течение года 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.	
	Промежуточный или рубежный контроль.	
По окончании изучения темы или раздела.	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.
	Итоговый контроль.	
В конце года, или модуля обучения	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

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

	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.