

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 04 от 20.04.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
Е.В. Михалёв
Приказ № 50 от 20.04.2022



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП допризывника»

Направленность:
Уровень программы:
Возраст обучающихся:
Срок реализации:

**физкультурно-спортивная
стартовый
16-17 лет
24 часа**

**Автор-составитель:
Дьяченко А.С.,
тренер-преподаватель
Татьянова О.С., методист**

пгт. Краснокаменск, 20 22 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП допризывника» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

Направленность программы Программа отнесена к физкультурно-спортивной направленности, так как одновременно с освоением основ военного дела и гражданской обороны предусмотрена прикладная физическая подготовка. По уровню освоения, программа является стартовой, способствует развитию гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей. По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и активно используются в их жизнедеятельности.

Новизна программы заключается в дополнительных возможностях совершенствоваться:

физическую подготовленность — повысить основные физические двигательные качества, обогатить общую двигательную базу, двигательный опыт юноши, научить его свободно владеть своим телом, быть физически закаленным и не зависеть от жизненных и воинских трудностей;

психологическую подготовленность — улучшить психологические качества и процессы: психологическую мобильность и стойкость, точность восприятия впечатлений, богатство ощущений, силу воли и характера, память, внимание, способность сосредотачиваться;

моральную подготовленность — создать и укрепить систему нравственных ценностей, убеждений, идейную стойкость, патриотизм, стойкость духа и т. п.

Актуальность программы в выполнении государственного и социального заказа: воспитание гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а так же в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укреплении физического развития детей.

Надлежащая физическая подготовка юношей допризывного возраста является первостепенным условием быстрой адаптации начинающих молодых солдат к воинской службе и фундаментом дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому они должны иметь необходимый уровень физической и психологической подготовки, быть способными за короткое время овладеть программой общевоинской подготовки молодого бойца.

Отличительные особенности. Данная программа является модифицированной. За основу взята программа А.С. Целовальникова «Патриотическое воспитание учащихся среднего и старшего школьного возраста». Основным отличием от типовой программы является введение раздела «История Вооруженных Сил РФ».

Отличительная особенность данной программы от существующих заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами.

Другая особенность программы и ее новизна заключаются в том, что приобретенные знания, умения и навыки могут применяться в рамках военно-спортивного сбора (далее - ВСС), проводимого на муниципальном уровне.

Адресат программы. Программа ориентирована на подростков от 16 до 17 лет. Набор обучающихся в учебные группы производится по желанию детей и с согласия родителей без выяснения уровня готовности учащегося и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.), группа формируется разновозрастная, разновозрастная, однополая.

Программа предполагает занятия в группах с составом от 10 до 15 человек в каждой группе.

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 24 часа.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий: тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия, практические занятия на местности.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Длительность занятия - 2 по 45 минут. Перемены между занятиями – 10 минут.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание патриотической и активной гражданской позиции подростков, физическое совершенствование в процессе изучения военного искусства на основе интереса к мужеству и стойкости, силе и красоте, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить со структурой и составом ВС РФ, назначением видов и родов войск, боевыми традициями ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- изучить основы ведения боевых действий и обязанности солдата в бою;
- уметь выполнять действия солдата в различных видах боя;
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его сбережения и хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- получить знания о действиях при выполнении приемов и правил метания ручных гранат;
- знать поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него и сигналы оповещения, уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- знать порядок и правила оказания первой медицинской помощи, уметь правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- изучить общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и должностных лиц суточного наряда, порядок выполнения приказа, требования воинской дисциплины, правила воинской вежливости и воинского приветствия;
- знать обязанности солдата перед построением и в строю, уметь четко и правильно выполнять строевые приемы и действия, как без оружия, так и с оружием;

- освоить и совершенствовать дисциплины общей и специальной физической подготовки.

Личностные:

- воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;

- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

- развивать интерес к военной и государственной службе, к социально значимой деятельности;

- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;

- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

Метапредметные:

- развивать познавательные интересы;

- развивать навыки самообслуживания;

- развивать и поддерживать физическую форму;

- развивать позитивные личностные качества.

1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА | 2 | 14 | 16 | |
| 1.1. | Физическая подготовка | 1 | 7 | 8 | |
| 1.1.1. | Меры безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | | 1 | Опрос |
| 1.1.2. | Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников | - | 2 | 2 | Соревнования (текущий контроль) |
| 1.1.3. | Кроссовая подготовка | - | 2 | 2 | Соревнования |
| 1.1.4. | Гимнастическая подготовка | - | 2 | 2 | Демонстрация |
| 1.1.5. | Метание гранаты на дальность и точность | - | 1 | 1 | Соревнования |
| 1.2. | Преодоление препятствий | 1 | 3 | 4 | |

| | | | | | |
|-------------|--|----------|-----------|-----------|----------------------------|
| 1.2.1. | Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевойсковой полосой препятствий и способами её преодоления | 1 | - | 1 | Опрос |
| 1.2.2. | Тренировка преодоления отдельных препятствий | - | 2 | 2 | Наблюдение |
| 1.2.3. | Тренировка преодоления групп препятствий в составе отделения. | - | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.3. | Строевая подготовка | - | 4 | 4 | |
| 1.3.1. | Строевые приемы и движение с оружием. Движение строевым и походным шагом | - | 2 | 2 | Демонстрация |
| 1.3.2. | Повороты на месте и в движении | - | 2 | 2 | Демонстрация |
| 2. | ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА | 2 | 6 | 8 | |
| 2.1. | Огневая подготовка | 1 | 4 | 5 | |
| 2.1.1. | Меры безопасности при проведении стрельбы | 1 | - | 1 | Беседа |
| 2.1.2. | Неполная разборка, сборка АК-74 (норматив №13,14) | - | 2 | 2 | Демонстрация |
| 2.1.3. | Изготовка для стрельбы, лежа с упора | - | 1 | 1 | Демонстрация |
| 2.1.4. | Стрельба по мишеням | - | 1 | 1 | Соревнования |
| 2.2. | Основы медицинских знаний | - | 1 | 1 | |
| 2.2.1. | Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация. Транспортировка пострадавших. | - | 1 | 1 | Практическая работа |
| 2.3. | Итоговая аттестация | 1 | 1 | 2 | Контрольное занятие |
| | ИТОГО: | 4 | 20 | 24 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

Тема 1.1. Физическая подготовка (8 ч.)

Теория (1 ч.): Меры безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика (7 ч.): Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка.

Тема 1.2. Преодоление препятствий (4 ч.)

Теория (1 ч.): Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с единой полосой препятствий и способами преодоления.

Практика (3 ч.): Тренировка в преодолении отдельных препятствий. Тренировка в преодолении групп препятствий в составе отделения.

Тема 1.4. Строевая подготовка (4 ч.)

Практика (4 ч.): Повороты на месте и в движении. строя. Строевые приемы в движении с оружием и без.

Раздел 2. ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)

Тема 2.1. Огневая подготовка (5 ч.)

Теория (1 ч.): Меры безопасности при проведении стрельбы.

Практика (4 ч.): Изготовка для стрельбы. Стрельба по мишеням, неполная разборка, сборка АК-74(норматив №13,14).

Тема 2.2. Основы медицинских знаний (1 ч.)

Практика (1 ч.): Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация. Транспортировка пострадавших.

Тема 2.3. Итоговая аттестация (2 ч.)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

Учащиеся знают:

- основы обороны и безопасности государства, отдельные главы Устава Вооруженных Сил РФ;
- общие положения о воинской обязанности, законы РФ, военной службе, знаки отличия в российской армии;
- элементы строя, виды строя; строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- основные битвы и войны из истории Вооруженных сил России;
- предназначение и содержание тактической подготовки;
- меры безопасности при стрельбе; назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия автомата Калашникова;
- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата;
- порядок выполнения упражнений на полосе препятствий выполнять общефизические упражнения и упражнения на перекладине.

Учащиеся умеют:

- соблюдать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять нормативы физической подготовки;
- выполнять строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- проводить разборку-сборку автомата Калашникова;
- проверять исправность автомата, его чистоту, смазку и готовность к стрельбе;
- осуществлять стрельбу из пневматической винтовки.

Личностные результаты:

- развиты личностные, в том числе духовные и физические качества, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитано ответственное отношение к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты:

- умеют анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;

- умеют самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;

- умеют воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;

- имеют опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- умеют выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- умеют взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

| | |
|---------------------------------------|--|
| Этап образовательного процесса | |
| Начало учебных занятий | 01 сентября |
| Окончание учебных занятий | 31 мая |
| Количество учебных недель | 4 |
| Количество учебных дней | 12 |
| Внутренний контроль | По графику |
| Режим занятий | 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. |
| Итоговая аттестация | По завершению обучения по Программе |

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь:

- перекладина;
- тренажеры, гири: 16 кг, 24 кг, 32 кг;
- штанги с набором блинов от 2,5 до 26 кг;
- гантели разборные от 0,5 кг до 24 кг;
- маты гимнастические;
- набивные мячи;

Для проведения занятий по огневой подготовке:

- пневматические винтовки, пули к винтовке, мишени №7, №8, №6;
- макет автомата АК - 74М;

Для строевой подготовки:

- деревянные макеты автомата АК - 74;
- военная форма одежды;
- противогазы, ОЗК для отработки нормативов.

Для занятий на полосе препятствий:

- единая полоса препятствий.

Для изучения истории развития Вооруженных Сил России:

- стенды;
- буклеты и видеофильмы.

Информационное обеспечение.

Теоретический материал программы является тем необходимым минимумом, который позволяет сформировать представления о здоровом образе жизни и приобрести навыки самоконтроля.

Программно-методическое обеспечение предусматривает систематизированное раскрытие вопросов: освоение учащимися истории вооруженных сил России; освоение программ и практических навыков по профилю военной и правоохранительной службы через сочетание индивидуальных занятий с самостоятельной практической деятельностью в рабочей творческой группе; развитие общей и специальной физической подготовленности и применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

При этом могут использоваться следующие материалы: специализированная литература и периодическая печать, видеоматериалы по организации военно-патриотического воспитания молодежи.

1. Конституция РФ;
2. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
3. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
4. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
5. Законы «Об образовании»;
6. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования на 2015-2017гг.;
7. Устав внутренней службы ВС РФ.

8. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.
 9. Дисциплинарный устав ВС РФ.
 10. Строевой устав ВС РФ.
- см. список литературы 2.6.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели имеющих профессиональное педагогическое образование, обладающий знаниями о военной истории России, героических страницах нашей Родины, современном политическом развитии страны; обладают физическими данными, опытом в проведении спортивных тренировок, соревнований с учащимися. Предполагается привлечение в виде консультантов и экспертов ветеранов вооруженных сил и правоохранительных органов.

2.3. Формы аттестации и оценочных материалов

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- текущий контроль (проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса;
- итоговая аттестация (в конце всего периода обучения).

По окончании Программы проводится итоговая аттестация, в форме итогового контрольного занятия. Оно включает себя проверку знаний учащихся по изучаемым темам и приобретенным навыкам по военно-прикладным видам спорта. Теоретические знания учащихся оцениваются в ходе собеседования. Результат аттестации заносится в журналы учета учебных занятий и оформляется «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Определение уровня знаний и умений учащихся проходит по трем параметрам: низкий (поверхностные знания), средний (имеет устойчивые знания и практические навыки), высокий (имеет глубокие теоретические знания и практические умения и умеет применить их на практике).

Во время проведения контрольных занятий оцениваются следующие умения учащихся:

- описывать технику выполнения строевых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- демонстрировать выполнение строевых упражнений;
- применять строевые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать её;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдать правила безопасности;
- включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- выполнять одиночные и групповые строевые упражнения;

Оценочные материалы представлены в Приложении 2.

2.4. Методические материалы

Целесообразность применения совокупности приемов и методов реализации образовательной программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Занятия военно-прикладными видами спорта оздоровительной направленности проводятся в виде урока-тренировки. Преимущества такой формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

Для реализации цели, для достижения положительных результатов необходимы определенные условия эффективности работы:

- чёткая формулировка целей и задач в обучении. Цель - это мысленное представление конечного результата деятельности. Задачи должны быть реально выполнимы и охватывать 3 основные направления: обучения, воспитания и развития.

- разнообразие форм, методов, средств обучения (формы - занятие, соревнования; методы - игровой, повторный, целостно-расчлененный);

- учение без принуждения, на основе увлеченности. На занятиях отсутствует оценочная система, контроль осуществляется в форме соревнований, показательных выступлений, демонстрационных занятий. Учащиеся с большим удовольствием становятся жюри, оценивают и анализируют выступления своих товарищей, главным организатором и судьёй является, конечно, педагог. На каждом занятии учащиеся соревнуются по военно-прикладным видам спорта на достижение лучшего личного результата, а потом победители обучают отстающих. Задания подбираются соответственно теме урока, способностям ребят и возрастным особенностям;

- личностный подход в обучении. Особенно необходимо соблюдать данное условие при строевой подготовке, когда вырабатывается правильная постановка корпуса, ног, рук, головы. Помогает выполнять данное условие такое средство как работа у зеркала, где можно подойти к каждому учащемуся, исправить положение, объяснить, помочь выполнить упражнение правильно. Также при разучивании нового материала очень важно учитывать индивидуальные особенности и двигательные возможности каждого ребёнка;

- положительный эмоциональный фон занятия. Психологами установлено, что на 50% повышается усвоение знаний при положительном фоне урока. Это достигается с помощью подбора подвижных игр, творческих познавательных заданий, доброжелательных взаимоотношений педагога с учащимися;

- своевременное устранение ошибок в выполнении заданий;
- специальная подготовка педагога, идеальный показ всех заданий.

Принципы, которыми необходимо руководствоваться при подготовке и проведении занятий по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта:

- систематичность в обучении: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному;
- доступность (подготовленность учащихся должна соответствовать специфике решаемых задач);
- последовательность (нагрузка на занятия и процесс разучивания распределяется последовательно);
- разнообразие, нестереотипность (задания, упражнения должны включать разные исходные положения).

На занятиях по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта применяются фронтальная, индивидуальная, групповая формы организации учебной деятельности и их сочетания.

Для решения задач на уроках используются такие методы:

- повторный (репетиционный);
- целостно-расчлененный;
- соревновательный.

Методы и формы работы

Наглядно-демонстрационный метод - показ видеофильмов по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта (учебные-тематические, научно-публицистические и исторические фильмы); демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

Словесный метод - рассказ, (о традициях и культуре народов России, деятелях истории, знаменитых участниках войн, известных спортсменах, т.д.); описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для той или иной дисциплины); объяснение (изложение учебного материала); беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

Объяснительно – иллюстративный - показ приемов с объяснениями и комментариями.

Практический - упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования умений и навыков.

Проблемно–поисковый - совместный с детьми поиск решений задач по правовым дисциплинам.

Алгоритм проведения занятий. Представленная общая структура занятия может иметь разные варианты в содержании и по длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах занятий может отсутствовать разъяснительная часть и за счет нее удлиняться практическая часть.

Если форма занятия - зачет, то сразу после разминки начинается сдача нормативов и в конце подводятся итоги.

На занятии в виде соревнования, после разминки дети показывают группами, парами, по одному заранее приготовленные или ранее изученные элементы по военно-прикладным видам спорта. В конце занятия подводится итог.

Алгоритм:

– *подготовительный этап* (приветствие, подготовка учащихся к работе, организация начала занятия, создание психологического настроя, активизация внимания, объявление темы и цели занятия, проверка усвоения знаний предыдущего занятия).

В подготовительной части урока по изучению приемов рукопашного боя используются упражнения, обеспечивающие: постепенное повышение частоты сердечных сокращений; увеличение температуры тела; подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам; увеличение подвижности в суставах.

- *основной этап* (подготовка к новому содержанию, обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности; усвоение новых знаний и способов действий, обеспечение восприятия осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения; первичная проверка понимания изученного, установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция; применение пробных практических заданий; закрепление новых знаний-умений, способов действий и их применения, обобщение и систематизация знаний-умений; выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль, самокоррекция знаний-умений и способов действий).

В основной части занятия необходимо добиться: увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»; повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной); повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

- *заключительный этап* (анализ и оценка успешности достижения цели и задач, определение перспективы последующей работы; совместное подведение итогов занятия; рефлексия - самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин и способы устранения некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности работы).

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие: постепенно снизить обменные процессы в организме; понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Основные формы воспитательной деятельности

Воспитательная работа в объединении основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя:

Коллективные творческие дела в ходе подготовки показательных выступлений, программ на соревнования.

Общественно-полезный труд, основанный на понятии личного и общественного пространства и их взаимосвязи. В основном применяются субботники по поддержанию чистоты учебных помещений.

Культурно-досуговые мероприятия. Они организуют содержательный досуг учащихся, воспитывают дух коллективизма и частично образуют учащихся по этике и эстетике взаимоотношений.

2.5. Рабочая программа

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложение 3.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.
3. Бруднов А.К. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с.
4. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с
5. Вооруженные Силы России. Выпуск 2. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2001 г.
6. Гоголева М.И. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
8. Государственная программа патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2001-2005 г.
9. Дисциплинарный устав ВС РФ.
10. Ильинский И.М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
11. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
12. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздан. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1998. – 144 с.
13. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
14. Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях.
15. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.

16. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
17. Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» № 551 от 24 июля 2000 г.
18. Рылеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 1974.
19. Степанов Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
20. Строевой устав ВС РФ.
21. Указ Президента РФ от 2.11.1993 г. «Основные положения Военной доктрины Российской Федерации».
22. Устав внутренней службы ВС РФ.
23. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Федеральный Закон «Об образовании» № 3266-1 от 10 июля 1992 г.
24. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
25. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
26. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
27. Федеральная целевая программа «Молодежь России (2001-2005 гг.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. М.: Смысл, 1996, - 192 с.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
4. Мотков О.И. Психология самопознания личности. Практическое пособие. М., 1993.
5. Никулов А.П., Григорьев Э.И. Старый Оскол. – Белгород. 1992. – 111 с .
6. Петрусинский В.В. Обучение. Тренинг. Досуг. Игры. – М.: Новая школа, 1994 кн. 4.
7. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.: ил. – (Азбука психологии).
8. Уголовный кодекс РФ.
9. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1995. – 80 с.

ПРОТОКОЛ

результатов _____ аттестации обучающихся
 (промежуточной, итоговой)
 20____/20____ учебного года
 по дополнительной общеобразовательной программе

_____ (наименование программы)
 Учебная группа _____ года обучения
 Дата проведения _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Форма аттестации _____

| №п/п | Фамилия, имя обучающегося | Оценка результатов (уровень) |
|------|---------------------------|------------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |
| 11. | | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | | |
| 15. | | |
| 16. | | |
| 17. | | |
| 18. | | |
| 19. | | |
| 20. | | |
| 21. | | |
| 22. | | |
| 23. | | |
| 24. | | |
| 25. | | |

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: _____ чел.
 Высокий уровень: _____ чел.
 Средний уровень: _____ чел.
 Низкий уровень: _____ чел.

Подпись педагога _____ / / _____

Оценочные материалы

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений, уровня сформированности элементов компетенций обучающихся, осваивающих программу данной учебной дисциплины.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля, представлены в форме вопросов для тестирования, для итоговой аттестации – в форме контрольных вопросов.

Критерии оценки

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень – ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

высокий уровень – обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи;

средний уровень – обучающийся имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен;

низкий уровень – обучающийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно.

Оценочные материалы для текущего контроля

Тест

1. Физическая культура - это:
 - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
 - восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Основным средством физического воспитания являются:
 - физические упражнения;
 - оздоровительные силы природы;
 - тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.
3. Спорт (в широком понимании) – это:
 - процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
 - вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
 - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.
4. Одной из задач ФК и С является:
 - достижение высоких спортивных результатов;
 - овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - всестороннее и гармоничное развитие человека
5. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
 - состояние окружающей среды;
 - генетика человека;
 - образ жизни;
6. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
 - сила;
 - выносливость;
 - быстрота.
7. Каким массовым мероприятием является «День здоровья»?
 - лечебно-контрольное мероприятие
 - спортивно-массовое мероприятие
 - + физкультурно-оздоровительное мероприятие.

8. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

Оценочные материалы для итоговой аттестации (собеседование)

Вопрос 1. Физическая культура в современном обществе.

Вопрос 2. Меры безопасности при комплексных и кроссовых тренировках.

Вопрос 3. Служебно-прикладная деятельность (2 вопроса на выбор).

- 1. Преодоление препятствий.
- 2. Строевая подготовка.
- 3. Огневая подготовка.

Вопрос 4. История создания ВС России. Виды ВС России.

Вопрос 5. Первая медицинская помощь, транспортировка пострадавшего.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ,
ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

_____ Е.В. Михалёв

Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

ОФП допризывника

на _____ / _____ учебный год

Учебная группа
Тренер-преподаватель/
педагог дополнительного
образования

пгт. Краснокаменск

| № п/п | Дата | Раздел программы в соответствии с учебным планом | Теоретическая часть (содержание программного материала) | Кол-во часов | Практическая часть (содержание программного материала) | Кол-во часов | Методы и формы контроля |
|-------|------|--|---|--------------|---|--------------|-------------------------|
| 1. | | ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА Физическая подготовка | Меры безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | | | опрос |
| 2. | | | | | Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников | 2 | Соревнование |
| 3. | | | | | Кроссовая подготовка | 2 | Соревнование |
| 4 | | | | | Гимнастическая подготовка | 2 | Соревнование |
| | | | | | Метание гранаты на дальность и точность | 1 | соревнование |
| 5 | | Преодоление препятствий | Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевоинской полосой препятствий и способами её преодоления | 1 | | | опрос |
| | | | | | Тренировка преодоления отдельных препятствий | 2 | Наблюдение |
| 6 | | | | | Тренировка преодоления групп препятствий в составе отделения. | 1 | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|---|----------|---|-----------|---------------------|
| 7 | | Строевая подготовка | | | Строевые приемы и движение с оружием. Движение строевым и походным шагом | 2 | демонстрация |
| 8 | | | | | Повороты на месте и в движении | 2 | демонстрация |
| 9 | | ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА Огневая подготовка | Меры безопасности при проведении стрельбы | 1 | | | Беседа |
| 10 | | | | | Неполная разборка, сборка АК-74 (норматив №13,14) | 2 | демонстрация |
| | | | | | Изготовка для стрельбы, лежа с упора | 1 | демонстрация |
| 11 | | | | | Стрельба по мишеням | 1 | соревнования |
| | | Основы медицинских знаний | | | Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация. Транспортировка пострадавших. | 1 | практическая работа |
| 12 | | Итоговая аттестация | | 1 | | 1 | контрольное занятие |
| ИТОГО: 24 часа | | | | 4 | | 20 | |