


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
15-16 лет
24 часа**

**Автор-составитель:
Дьяченко А.С.,
тренер-преподаватель
Татькова 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 15 до 16 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 1 раз в неделю по 3 часа. Длительность занятия - 3 по 45 минут. Перемены между занятиями – 10 минут. На полное освоение Программы требуется 24 часа.

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	3	13	16	
1.1.	Вводное занятие	1		1	Беседа
1.2.	Физическая подготовка	1	9	10	
1.2.1.	Меры безопасности при выполнении физических упражнений	1	1	2	Опрос
1.2.2.	Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников	-	2	2	Соревнования (текущий контроль)
1.2.3.	Комплексная тренировка	-	2	2	Соревнования
1.2.4.	Кроссовая подготовка	-	2	2	Соревнования
1.2.5.	Метание гранаты на дальность и точность	-	2	2	Соревнования
1.3.	Преодоление препятствий	1	2	3	
1.3.1.	Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевоинской полосой препятствий и способами её преодоления	1	-	1	Опрос

1.3.2.	Тренировка преодоления отдельных препятствий	-	2	2	Наблюдение
1.4.	Строевая подготовка	-	2	2	
1.4.1.	Строевые приемы и движение с оружием. Движение строевым и походным шагом	-	2	2	Демонстрация
2.	ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	2	6	8	
2.1.	Огневая подготовка	-	4	4	
2.1.1.	Неполная разборка, сборка АК-74 (норматив №13,14)		2	2	Демонстрация
2.1.2.	Изготовка для стрельбы, лежа с упора	-	1	1	Демонстрация
2.1.3.	Стрельба по мишеням	-	1	1	Соревнования
2.3.	Основы медицинских знаний	2	1	3	
2.3.1.	Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка.	1	1	2	Практическая работа
2.3.2.	Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части	1		1	
2.4.	Итоговая аттестация		1	1	Контрольное занятие
	ИТОГО:	5	19	24	

Содержание учебного плана

Раздел 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

Тема 1.1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория (1 ч.): Ознакомление обучающихся с программой и комплексом единых требования, назначение командиров. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Физическая подготовка (10 ч.)

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

Практика (9 ч.): Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников. Комплекс тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие курсантов. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность.

Тема 1.3. Преодоление препятствий (3 ч.)

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

Практика (2 ч.): Тренировка в преодолении отдельных препятствий.

Тема 1.4. Строевая подготовка (2 ч.)

Практика (2 ч.): Движения строевым и походным шагом. Строевые приемы в движении с оружием.

Раздел 2. ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)

Тема 2.1. Огневая подготовка (4 ч.)

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

Тема 2.2. Основы медицинских знаний (3 ч.)

Теория (2 ч.): Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка.

Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части.

Практика (1 ч.): Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка

Тема 2.4. 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	8
Количество учебных дней	8
Внутренний контроль	По графику
Режим занятий	1 раз в неделю по 3 часа, 3 часа в неделю. Количество часов за весь период обучения 24
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 подготовки:

- 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 2.5.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели имеющие 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 настроения, 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	Вводное занятие.	1			беседа
2		Физическая подготовка	Меры безопасности при выполнении физических упражнений	1		1	опрос
					Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников	2	Соревнование
3					Комплексная тренировка	2	Соревнование
					Кроссовая подготовка	2	Соревнование
4					Метание гранаты на дальность и точность	2	соревнование
		Преодоление препятствий	Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевоинской полосой препятствий и способами её преодоления	1			опрос
5					Тренировка преодоления отдельных препятствий	2	Наблюдение
		Строевая подготовка			Строевые приемы и движение оружием. Движение строевым и походным шагом	2	демонстрация

6		ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА Огневая подготовка			Неполная разборка, сборка АК-74 (норматив №13,14)	2	демонстрация
					Изготовка для стрельбы, лежа с упора	1	демонстрация
					Стрельба по мишеням	1	соревнования
7		Основы медицинских знаний	Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка.	1	Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка.	1	практическая работа
			Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части	1			
8		Итоговая аттестация				1	контрольное занятие
ИТОГО: 24 часа				5		19	