

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский многопрофильный техникум имени В.П. Астафьева»
(КГАПОУ «КМТ имени В.П. Астафьева»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 18.01.2022 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАПОУ
«КМТ имени В.П. Астафьева»
И.В. Мартенсон
Приказ № 01 от «18» 01 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Красноярск, 2022

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-прикладная подготовка» разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

– Уставом КГАПОУ «Красноярского многопрофильного техникума имени В.П. Астафьева», утвержденным Приказом Министерства образования Красноярского края от 25.12.2015 № 553-11-03.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-прикладная подготовка» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой для обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в КГАПОУ «КМТ имени В.П. Астафьева».

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский многопрофильный техникум имени В.П. Астафьева»

Разработчики:

Золотых Елена Евгеньевна, методист

Филончик Сергей Сергеевич, преподаватель-организатор ОБЖ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
Содержание программы.....	6
Организационно-педагогические условия реализации программы	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Военно-прикладная подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для обучения основам военно-прикладной подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение обучающимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств, обеспечение комфортных условий для ведения учебного процесса с целью мотивирования обучающихся к учебным занятиям.

В воспитательных целях, в целях мотивирования обучающихся к занятиям, а также в целях приобретения и закрепления обучающимися теоретических знаний и необходимых практических навыков, программой предусмотрено проведение занятий в исторических музеях, местах боевой славы, участие в соревнованиях, праздниках, мероприятиях воспитательного характера и т.д.

Занятия физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Программа Военно-прикладной подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках истории, физической культуры и ОБЖ в профессиональной образовательной организации, опыта работы в данном направлении военно-патриотических клубов. Данная программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих, является то, что она ориентирована на идейно-психологические аспекты, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, чем на тренировочный процесс, а сама тренировка служит лишь средством для достижения поставленных целей.

Цель Программы: общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся.

Задачи программы:

Развивающие:

– развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности,

ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.

Обучающие:

- формирование знаний, умений, навыков в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- формирование знаний, навыков и умений в области начальной военной подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей.

Программа «Военно-прикладная подготовка» предназначена для обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет. Предельная наполняемость учебной группы составляет 10 человек.

Программа «Военно-прикладная подготовка» реализуется в течении одного года. Продолжительность обучения составляет 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с применением различных образовательных технологий.

Программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный и актовый залы, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время соревнований, практических учебных занятий.

Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- Владение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта.
- Владение способами и методами сохранения и защиты здоровья, оказания первой помощи.
- Владение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой.
- Выполнение нормативов по военно-прикладной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Военно-патриотическое воспитание		12	12	0	
1.1.	Сущность понятия патриотизма	2	2	0	Тестирование
1.2.	История Отечества	2	2	0	Викторина
1.3.	История Вооруженных сил	2	2	0	Тестирование
1.4.	Уроки мужества. Вахты памяти	6	6	0	Викторина
2. Основы военно-прикладной подготовки		38	7	31	
2.1.	Строевые приемы и движение без оружия и с оружием	12	1	11	Решение практических заданий
2.2.	Материальная часть автомата Калашникова	6	1	5	Решение практических заданий
2.3.	Приемы и правила стрельбы	8	1	7	Решение практических заданий
2.4.	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка	4	1	3	Решение практических заданий
2.5.	Техника безопасности	2	2	0	
2.6.	Оказание первой медицинской помощи	6	1	5	Решение практических заданий
3. Спортивно-оздоровительная подготовка		42	4	38	
3.1.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	0	
3.2.	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих	2	2	0	
3.3.	Первый комплекс вольных упражнений	6	0	6	Решение практических заданий
3.4.	Второй комплекс вольных упражнений	6	0	6	Решение практических заданий
3.5.	Полоса препятствия	12	0	12	Решение практических заданий
3.6.	Спортивные игры (подвижные игры)	14	0	14	Учебные игры
4. Специальная физическая подготовка		40	0	40	
4.1.	Метание гранаты	10	0	10	Выполнение нормативов

4.2.	Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.)	12	0	12	выполнение нормативов
4.3.	Рукопашный бой	10	0	10	участие в соревнованиях
4.4.	Ориентирование на местности	8	0	8	участие в соревнованиях
5. Подведение итогов		12	2	10	
5.1.	Тестирование	2	2	0	
5.2.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4	
5.3.	Участие в соревнованиях	6	0	6	
	ИТОГО:	144	25	119	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Военно-патриотическое воспитание.

1.1. Сущность понятия патриотизма

Теория.

Сущность понятия патриотизма. Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у обучающихся. Причины деградации молодого поколения россиян: алкоголизм, наркомания, криминализация сознания, рост молодежной преступности, нежелание учиться, отсутствие ответственности за себя, окружающую действительность, за страну. Тотальное ухудшение здоровья, уменьшение продолжительности жизни, снижение конкурентоспособности россиян. Физическая культура и спорт – одно из основных средств в воспитании молодежи XXI века, привитии им навыков устойчивых отношений и ценностных установок, подготовке их к службе в армии и защите своей Родины. Повышение этнического самосознания Российских обучающихся, гордость за свою Родину на примерах многовековых традиций общественного бытия.

1.2. История Отечества

Теория.

История Отечества и история создания вооруженных сил России.

1.3. История Вооруженных сил

Теория.

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века. Создание массовой армии.

Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.

1.4. Уроки мужества. Вахты памяти

Теория. Пост № 1.

2. Основы военно-прикладной подготовки

2.1. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием

Теория. Строевая стойка. Строевой и походный шаг. Команды при выполнении строевых приемов и движения без оружия.

Практика. Выход из строя. Подход к начальнику/Доклад командиру. Отход от начальника/возвращение в строй. Строевой шаг. Выполнение строевых команд на месте.

Выполнение строевых команд в движении.

2.2. Материальная часть автомата Калашникова

Теория. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Уход за автоматом, его хранение и сбережение.

Практика. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

2.3. Приемы и правила стрельбы

Теория. Приемы и правила стрельбы из автомата: изготовка к стрельбе, производство стрельбы.

Практика. Стрельба из автомата Калашникова.

2.4. Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка

Теория. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные составляющие военно-прикладной подготовки (спортивно-оздоровительная подготовка, специальная подготовка, походы, соревнования). Психологическая подготовка. Адаптация личности в коллективе, формирование навыков взаимоотношения в коллективе. Развитие устойчивости психики при стрессовых ситуациях, обучение четкости и слаженности действий при проведении тренировочных спасательных работ, методы самоконтроля, выработка основ саморегуляции, приемы вывода из стресса. Создание благоприятной обстановки для формирования и развития личности.

Практика. Основы туристской подготовки. Походы выходного дня. Специальное экипировочное снаряжение. Организация питания в многодневных походах. Топография и ориентирование.

2.5. Техника безопасности

Теория. Выполнение мер безопасности на военной службе – залог сохранения жизни и здоровья военнослужащих. Источники опасности при прохождении военной службы. Меры безопасности, ответственность за их нарушение и возможные последствия.

2.6. Оказание первой медицинской помощи

Теория. Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, ранений, отравлений. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, основные понятия и определения. Общие правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Отравления, причины отравлений. Признаки отравления. Общие правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах. Действия при оказании помощи человеку, пораженному электрическим током.

Практика.

Правила оказания первой медицинской помощи при наружном кровотечении, точка кольцевого прижатия артерий.

Правила наложения жгута. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных ранах.

Порядок оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, при тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током.

3. Спортивно-оздоровительная подготовка

3.1. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль

Теория. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. СПИД и его профилактика. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия вредных привычек. Курение и его влияние на состояние здоровья. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Специальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

3.2. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих

Теория. Охрана здоровья военнослужащих. Правила личной гигиены военнослужащих. Правила общественной гигиены военнослужащих. Медицинский контроль за состоянием здоровья военнослужащих

Основные способы закаливания. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

3.3. Первый комплекс вольных упражнений. 3.4. Второй комплекс вольных упражнений.

Практика: Выполнение комплекса вольных упражнений № 1 и № 2.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег на воспитание быстроты: Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Бег на воспитание выносливости: Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла. Упражнения на параллельных брусьях.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.

Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

3.5. Полоса препятствия.

Практика. Преодоление полосы препятствий.

3.6. Спортивные игры (подвижные игры).

Практика. Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебные игры.

Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебные игры.

Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Повтори движение», «Эстафета у стенки» и т.д.

4. Специальная физическая подготовка

Практика: Метание гранаты. Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.). Рукопашный бой. Ориентирование на местности.

5. Подведение итогов.

5.1. Тестирование.

5.2. Выполнение контрольных нормативов.

5.3. Участие в соревнованиях.

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке

Обучающиеся, занимающиеся по программе, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания изучения программы и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Стандартные тесты среднего уровня физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст 15-17 лет	
		Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м/сек,	–	–
	Бег 100 м/сек	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м/сек	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	205	170
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	9	–
	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	–	13

Общий порядок проверки строевой подготовки и оценочные показатели:

Проверка одиночной строевой выучки Участников начинается с осмотра и оценки внешнего вида Участников.

При получении Участником положительной оценки за внешний вид, Участник опрашивается на знание статей 1-15, 26 Строевого устава (далее – СУ).

При получении удовлетворительной оценки, Участник допускается к выполнению строевых приемов без оружия.

Каждый участник выполняет по указаниям проверяющего ≥ 10 строевых приемов из общего количества приемов, изложенных в СУ.

Одиночная строевая выучка Участников Конкурса оценивается за выполнение строевых приемов без оружия в соответствии со ст. 27, 30, 32, 34, 35, 36, 38, 60, 61, 62, 69, 70 СУ. Результаты проверки записываются в ведомость.

Участники, не сдавшие знание статей СУ, к сдаче строевых приемов не допускаются.

Участникам не сдавшим зачет по знаниям требований СУ, предоставляется повторная попытка, по решению судейской коллегии.

Критерии оценки:

1. Выход из строя.

По команде командира: «Курсант _____, выйти из строя!» Курсант выполняет команду.

Курсант, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде курсант строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. Если количество шагов не установлено командой, то по умолчанию курсант выходит на два шага.

При выходе курсанта из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего юнармейца, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя курсанта, затем становится на свое место.

При выходе юнармейца из первой шеренги его место занимает стоящий за ним курсант второй шеренги.

Максимальное количество баллов – 3.

Одна-две ошибки – 2 балла.

Три и более ошибок – один балл.

Не выполнил задание – 0 баллов.

2. Подход к начальнику/Доклад командиру

Курсант, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например: «Товарищ подполковник. Курсант Иванов по вашему приказу прибыл».

При подходе к начальнику вне строя курсант за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При подходе к начальнику вне строя курсант за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

Максимальное количество баллов – 5 баллов.

Одна-две ошибки при подходе – минус 1 балл.

Три ошибки или более при подходе – минус 2 балла.

Неверный доклад – минус 2 балла.

3. Отход от начальника/возвращение в строй

Для возвращения юнармейца в строй подается команда.

Например: «Курсант Иванов. ВСТАТЬ В СТРОЙ» или только «ВСТАТЬ В СТРОЙ».

По команде «Курсант Иванов» курсант, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «ВСТАТЬ В СТРОЙ», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОЙ», курсант возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При отходе от начальника, получив разрешение идти, курсант прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Максимальное количество баллов – 3.

Одна-две ошибки – 2 балла.

Три-четыре ошибки – 1 балл.

5 ошибок и более – 0 баллов.

4. Строевой шаг

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом – МАРШ» (в движении «Строевым – МАРШ»).

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15–20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе.

Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом. Во время обозначения шага на месте по команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Характерные ошибки при движении строевым шагом:

- корпус отведен назад;
- нет координации в движении рук и ног;
- голова опущена вниз;
- движение руками около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях;
- подъем ноги от земли значительно ниже (выше) 15 см.;
- размер шага меньше (больше) 70–80 см.;
- движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе.

Максимальное количество баллов – 5.

Одна-две ошибки – 4 балла.

Три-четыре ошибки – 3 балла.

5-6 ошибок – 2 балла.

7 ошибок и более – 1 балл.

Курсант не применил строевой шаг – 0 баллов.

5. Выполнение строевых команд на месте.

Все повороты выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться, сохраняя правильное Положение корпуса, и не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Характерные ошибки при выполнении поворотов на месте:

- преждевременный поворот корпуса по предварительной команде;
- сгибание ног в коленях;
- размахивание руками при повороте;
- наклонение головы вниз;
- опускание груди или выпячивание живота;
- отклонение корпуса назад;
- поворот, не на каблуке, а на своей ступне;
- при повороте кругом неполный разворот;
- приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

Максимальное количество баллов – 3 балла

Одна-две ошибки – 2 балла

Три-четыре ошибки – 1 балл
Пять ошибок и более – 0 баллов.

6. Выполнение строевых команд в движении

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кругом – МАРШ».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При поворотах движение руками производится в такт шага.

Характерные ошибки при выполнении поворотов в движении:

- поворот в движении выполнен несвоевременно;
- поворот направо (налево), пол-оборота направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги;
- поворот кругом произведен не на носках обеих ног;
- движение руками при повороте производится не в такт шага.

Максимальное количество баллов – 3 балла

Одна-две ошибки – 2 балла

Три-четыре ошибки – 1 балл

Пять ошибок и более – 0 баллов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях программы.

II этап (текущий) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности.

Виды контроля:

- тестирование;
- учебные игры;
- выполнение нормативов;
- решение практических заданий;
- участие в соревнованиях, контрольных играх и смотрах разного уровня;
- зачет.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение реализации программы

Содержание и методика прикладной физической подготовки включает как организаторские и методические факторы, так и специально предназначенные упражнения. При планировании занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов, отличных друг от друга по характеру и объему, и направленных на воспитание духовных и физических качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, что требует учета индивидуальных особенностей занимающихся. Планы занятий необходимо составлять после предварительного изучения обучающихся (беседы с обучающимися, медицинский контроль, результаты сдачи контрольных нормативов).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан, формировать у них необходимые умения и навыки в отношении гигиены, режима дня, питания, планирования досуга, техники безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья, в выборе одежды и обуви и т.п.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, силовая подготовка и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег. Основная – упражнения из разделов Спортивно-оздоровительная подготовка и Специальная физическая подготовка. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы обеспечена наличием:

1) учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место педагога;
- комплект учебников;
- шина короткая металлическая;
- шина длинная деревянная;
- кровоостанавливающий жгут;
- макет автомата Калашникова;
- муляжи АКМ;
- мина М-72;
- мина ПМН;
- пневматическое оружие винтовка;
- пневматическое оружие пистолет;
- учебные гранаты муляжи «Ф-1»;
- граната спортивная 500гр.;
- тренажер типа «Максим», для отработки навыков оказания сердечно-легочной реанимации с индикацией правильности выполнения действий на пульте контроля управления;
- образцы средств первой медицинской помощи.

Технические средства обучения: компьютер со свободным доступом в Интернет,

мультимедиа проектор, телевизор.

- 2) спортивного зала со спортивным инвентарем
- 3) стрелкового тира
- 4) оборудованной спортивной площадки

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. – М., 2017.
2. Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник-призывник», М.: Чистые пруды, 2006, Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», выпуск 1(7).
3. Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь: Учебник. – М.: Медицина, 2000.
4. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. – Волгоград, 2001. – 200 с.
5. Глыжко Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И. Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. – 2002. – С.11-12.
6. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В. Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003.
7. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». М.: Просвещение, 2004.
8. Зеленин, А.А. и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В. Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 163 с.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
11. Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г. Федоровская // Воспитание школьников. – 2002. – №10. – С.25-29.