

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» р.п.Култук**

Рекомендовано
педагогическим
советом
протокол № _____
от _____
« ____ » _____ 2021г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Строевая подготовка»**

приказом по МБОУ «СОШ №7» р.п.Култук
№ _____
р.п.Култук



Утверждена
_____ 2021г.

Адресат программы: учащиеся 10-15 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:
Поляков С.М., учитель
МБОУ «СОШ №7» р.п.Култук

р.п.Култук, 2021г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 года №1497 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». Программа включает комплекс занятий по развитию и совершенствованию системы военно - патриотического воспитания несовершеннолетних граждан, направленных на становление патриотизма в качестве нравственной основы формирования их активной жизненной позиции.

Военная подготовка в кадетском классе в МБОУ «СОШ №7» р.п.Култук проводится с целью ранней профессиональной ориентации, подготовки кадетов к осознанному выбору профессии служения Отечеству на военном поприще. Программа предназначена для реализации профильного образования обучающихся специализированных (кадетских) классов основного общего образования.

Программа разработана на основе Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации. Предусматривает обучение строевым приемам и движению без оружия и с оружием, обучение строем подразделений и воинских частей в пешем порядке, обучение порядку выполнения в воинского приветствия, проведения строевого смотра, положению Боевого Знамени в строю, порядку его выноса и относа. Содержание программы в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах подготовки к самостоятельной жизнедеятельности и военной службе и позволяет формировать у воспитанников сознательное и ответственное отношение к вопросам личной, общественной и национальной безопасности страны, желание активно совершенствовать свою физическую и военно-прикладную подготовку.

Цели и задачи программы:

Помимо общих целей и задач, которые призвано решать военно-патриотическое воспитание, программа «Строевая подготовка» преследует следующие конкретные цели и задачи:

Учебные:

- знать обязанности кадета 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.

Воспитательные:

- 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;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать сознательно дисциплину и культуру поведения;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

Развивающие:

- развивать интерес к военной и государственной службе, к социально значимой деятельности;
- развивать познавательные интересы;
- развивать и поддерживать хорошую физическую форму;
- развивать позитивные личностные качества: организаторские способности, ответственность, смелость, толерантность и др.

Задачи программы:

1. Совершенствование разностороннего развития обучающихся кадетских классов;
2. Формирование необходимых знаний, умений и навыков строевой и физической подготовки;
3. Развитие волевых качеств и дисциплины.

В процессе изучения программы «Строевая подготовка» предполагается приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание строевой подготовки;
- знать строи и порядок управления строем отделения и взвода;
- знание обязанностей военнослужащих перед построением и в строю;
- знание государственных и военных символов Российской Федерации;
- умение выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- умение выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность образовательной программы

В Конституции РФ говорится: «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации». Пока существует государство, будет существовать и армия. Отношение к военной службе во все времена и у всех народов было уважительное и настоящее время не является исключением.

В связи с сокращением сроков действительной военной службы по призыву в Вооруженных Силах Российской Федерации возникает необходимость в военно-профессиональной ориентации и воспитании подростков в системе дополнительного образования до призыва.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Воспитанники могут применять полученные знания и практический опыт при подготовке к службе по призыву в Вооруженных Силах России. Строевая подготовка дисциплинирует воспитанников кадетских классов, способствует развитию исполнительности, собранности, пунктуальности, опрятности и формированию личности кадета

В этой связи, **новизна** образовательной программы состоит в разработке такого содержания учебных дисциплин, направленных на подготовку к службе в вооруженных Силах РФ, которое соответствует требованиям современной Российской армии.

Социальная значимость программы

Кроме того, одной из основных задач работы является организация занятости подростков с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Подrostковый возраст – это возраст поиска и обретения себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие подростков с целью формирования у них высококвалифицированных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества. Она позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей в выбранной деятельности, приобрести знания и практические навыки, необходимых при прохождении службы и опыта вхождения в коллектив, межличностных отношений и коллективной деятельности. Программа ориентирована на обучение, воспитание и развитие каждого юноши и девушки с учетом индивидуальных (возрастных, психологических, интеллектуальных и других) особенностей, личностных склонностей путем создания благоприятных условий, для умственного, нравственного, патриотического и физического развития личности.

Возрастные особенности воспитанников, участвующих в реализации образовательной программы

Данная программа предназначена для девушек и юношей 10-15 лет.

В этом возрасте воспитанник ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период часто проявляются нравственные, интеллектуальные и патристические чувства.

Педагогам следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неравновесностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход к воспитанникам предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа «Строевая подготовка» рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 час в неделю. Содержание программы для обучающихся кадетских классов имеет военно-профессиональную направленность.

Объём и содержание дисциплины «Строевая подготовка»

п/№	Год обучения	Количество учебных часов
1	Первый год обучения	34
2	Второй год обучения	34
3	Третий год обучения	34
4	Четвёртый год обучения	34
5	Пятый год обучения	34
6	Общее количество часов	170

I – II год

Раздел 1. Общие положения

Тема 1. Строй и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.
Учебные вопросы: Строй и их элементы. Назначение элементов строя. Предварительная и исполнительная команды. Элементы строевой стойки, случаи ее применения. Выполнение команд «Становись! Равняйся! Смирно!вольно!». Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.

Раздел 2. Строевые приемы и движение без оружия

Тема 1. Строевая стойка. Повороты на месте.

Учебные вопросы: Отработка строевой стойки. Повороты на месте направо, налево, кругом, пологоборота направо, пологоборота налево.

Тема 2. Движение.

Учебные вопросы: Строевая стойка. Элементы строевого шага. Движение строевым шагом.

Тема 3. Повороты в движении.

Учебные вопросы: Повороты в движении направо, налево, кругом.

Тема 4. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Учебные вопросы: Правила выполнения воинского приветствия на месте и в движении при надетом головном уборе. Правила выполнения воинского приветствия на месте и в движении без головного убора.

Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Учебные вопросы: Подход к начальнику вне строя и отход от него. Выход из строя по команде и возвращение в строй. Выход из строя по вызову начальника и возвращение в строй.

Основные требования к уровню подготовки

Кадет должен знать:

- понятие строй и его основные элементы;
- элементы строевой стойки;
- элементы строевого шага;
- правила выполнения воинского приветствия.

Кадет должен уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте направо, налево, кругом;
- выполнять движение строевым шагом;
- выполнять повороты в движении;
- отдавать воинское приветствие;
- выполнять подход к начальнику и отход от него.

III – V год

Раздел 1. Общие положения

Тема 1. Строй и управление им. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.

Учебные вопросы: Строй и их элементы. Назначение элементов строя. Предварительная и исполнительная команды. Элементы строевой стойки, случаи ее применения. Выполнение команд «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!». Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.

Раздел 2. Строевые приемы и движение без оружия

Тема 1. Строевая стойка. Повороты на месте.

Учебные вопросы: Отработка строевой стойки. Повороты на месте направо, налево, кругом, пол-оборота направо, пол-оборота налево.

Тема 2. Движение.

Учебные вопросы: Строевая стойка. Элементы строевого шага. Движение строевым шагом.

Тема 3. Повороты в движении.

Учебные вопросы: Повороты в движении направо, налево, кругом.

Тема 4. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Учебные вопросы: Правила выполнения воинского приветствия на месте и в движении при надётом головном уборе. Правила выполнения воинского приветствия на месте и в движении без головного убора.

Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Учебные вопросы: Подход к начальнику вне строя и отход от него. Выход из строя по команде и возвращение в строй. Выход из строя по вызову начальника и возвращение в строй.

Раздел 3. Строевое слаживание. Действие в составе отделения, взвода

Тема 1. Действия в составе отделения на месте и в движении.

Учебные вопросы: Действия отделения в развернутом строю: построение отделения в развернутой одно-шереножной и двух-шереножной строй, выравнивание отделения, замыкание и смыкание отделения, перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Действия отделения в походном строю: перестроение отделения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия.

Тема 2. Действия в составе взвода на месте и в движении.

Учебные вопросы: Действия взвода в развернутом строю: построение взвода в развернутой одно-шереножной и двух-шереножной строй, выравнивание взвода. Действия взвода в походном строю: перестроение взвода, повороты в движении, выполнение воинского приветствия.

Основные требования к уровню подготовки

Кадет должен знать:

- понятие строй и его основные элементы;
- элементы строевой стойки;
- элементы строевого шага;
- правила выполнения воинского приветствия.

Кадет должен уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте направо, налево, кругом;
- выполнять движение строевым шагом;
- выполнять повороты в движении;
- отдавать воинское приветствие;
- выполнять подход к начальнику и отход от него;
- действовать в составе отделения и взвода.

Ожидаемые результаты:

Кадет должен знать:

- положение Строевого устава ВС, в том числе обязанности солдата и командира перед построением и в строю.

Кадет должен уметь:

- четко и правильно выполнять строевые приемы и действия на занятиях и в повседневной жизни, слаженно действовать в составе класса в пешем порядке.
- иметь образцовый внешний вид и строго соблюдать правила ношения формы.

Иметь представление:

- о строе и их элементах;
- о предвартельной и исполнительской команды и порядке их подачи;
- об обязанностях солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте;
- о строевой стойке

Оценка результатов обучения воспитанников

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

1. контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
2. смотр песни и строя среди воспитанников кадетских классов класса;
3. соревнования по военно-прикладным видам спорта.

Ценностные ориентиры содержания курса

Программа формирования универсальных учебных действий на ступени основного общего образования построена на основе важных ориентиров содержания образования:

- формирование у кадет основ гражданской идентичности личности, включая чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю; осознание обучающимися ответственности за благосостояние общества, принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива и стремление следовать им;
 - воспитание обучающимися картины мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
 - формирование у обучающихся готовности к сотрудничеству и дружбе, доброжелательности, доверия и внимания к людям, отказ от деления на «своих» и «чужих»;
 - формирование умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
 - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
 - развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию через развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - развитие самостоятельности, инициативы, ответственности личности способной к организации своей деятельности через планирование, контроль и самооценку;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества.
- Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные:

- изучение положения Строевого устава ВС, в том числе обязанности солдата и командира перед построением и в строю;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

Предметные:

обучающиеся должны знать и уметь выполнять

- строевые приемы и движение без оружия и с оружием;
- воинское приветствие;
- выход из строя и возвращение в строй;
- подход к начальнику;
- движение строя отделения в пешем порядке;
- понятие строевой смотр подразделения;
- строевые приемы и движения без оружия;
- строевые приемы и движения с оружием;
- выход из строя и возвращения в строй;
- подход к начальнику и отход от него;
- приемы передвижения личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке.

Программа по дисциплине «Стрелковая подготовка»

№ п/п	Разделы	№ и наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной (итоговой аттестации)			
			Всего	Практика	Теория				
<i>I год</i>									
1.	Общие положения.	1. Стрелки и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.	2	-	2	Опрос			
		1. Стрелковая стойка. Повороты на месте.	4	4	-				
		2. Движение.	10	10	-				
		3. Повороты в движении.	7	7	-				
		4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	6	5	1				
2.	Стрелковые приемы и движение без оружия.	5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	5	5	-	Участие в Мероприятиях, посвящённых Дню Победы			
		Итого:			34		31	3	
		<i>II год</i>							
		1.	Общие положения.	1. Стрелки и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.	1		-	1	опрос
				1. Стрелковая стойка. Повороты на месте.	4		4	-	
2. Движение.	10			10	-				
3. Повороты в движении.	8			8	-				
4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	5			5	5				
2.	Стрелковые приемы и движение без оружия.	5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	6	6	-	Участие в Мероприятиях, посвящённых Дню Победы			
		Итого:			34		34	-	

№ п/п	Разделы	№ и наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной (итоговой аттестации)
			Всего	Практика	Теория	
III год						
1.	Общие положения.	1. Строи и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю. 1. Строевая стойка. Повороты на месте. 2. Движение. 3. Повороты в движении. 4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	1	-	1	опрос
			4	4	-	
			6	6	-	
			4	4	-	
			4	4	-	
2.	Строевые приемы и движение без оружия.	1. Действия в составе отделения на месте и в движении. 2. Действия в составе взвода на месте и в движении.	6	5	1	Выполнение строевых приёмов
			3	3	-	
			3	3	-	
			4	4	-	
			4	4	-	
3.	Строевое слаживание. Действие в составе отделения, взвода.	1. Действия в составе отделения на месте и в движении. 2. Действия в составе взвода на месте и в движении.	6	5	1	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы
			6	5	1	
			6	5	1	
			6	5	1	
			6	5	1	
ИТОГО:						
IV год						
1.	Общие положения.	1. Строи и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю. 1. Строевая стойка. Повороты на месте. 2. Движение. 3. Повороты в движении. 4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	1	-	1	опрос
			3	3	-	
			6	6	-	
			4	4	-	
			4	4	-	
2.	Строевые приемы и движение без оружия.	1. Строи и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю. 1. Строевая стойка. Повороты на месте. 2. Движение. 3. Повороты в движении. 4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	4	4	-	Выполнение строевых приёмов
			4	4	-	
			4	4	-	
			4	4	-	
			4	4	-	

3.	Строевое слаживание. Действие в составе отряда, взвода.	1. Действия в составе отряда на месте и в движении.	6	6	-	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Побед
		2. Действия в составе взвода на месте и в движении.	6	6	-	
ИТОГО:			34	34	-	
4.	ИТОГО:					

№ п/п	Разделы	№ и наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации)
			Всего	Практика	Теория	
<i>V год</i>						
1.	Общие положения.	1. Стрел и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю. 1. Стрелая стойка. Повороты на месте. 2. Движение. 3. Повороты в движении.	1 3 5 3	- 3 5 3	1 - - -	опрос
2.	Стрелые приемы и движение без оружия.	4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	4 4	4 4	- -	Стрелой смотр, посвящённый 23 Февраля
3.	Строевое слаживание. Действие в составе отряда, взвода.	1. Действия в составе отряда на месте и в движении. 2. Действия в составе взвода на месте и в движении.	7 7	7 7	- -	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Побед
4.	ИТОГО:		34	34	-	

Календарный учебный график

Учебный модуль/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 год обучения									
Раздел1.	2								
Раздел2.	2	4	4	4	3	4	4	4	3
Промежуточная аттестация						Строевой смотр			
Промежуточная аттестация									Участие в мероприятиях к 9 МАЯ
2 год обучения									
Раздел1	2								
Раздел2.	2	4	4	4	3	4	4	4	3
Промежуточная аттестация						Строевой смотр			
Промежуточная аттестация									Участие в мероприятиях к 9 МАЯ
3 год обучения									
Раздел1	1								
Раздел2.	3	4	4	4	3	3			
Раздел3.						1	4	4	3
Промежуточная аттестация						Строевой смотр			
Промежуточная аттестация									Участие в мероприятиях к 9 МАЯ

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел1	1												
Раздел2.	3	4	4	4	3	3	1	4	4	3			
Раздел3.						Строевой смотр							
Промежуточная аттестация													
Промежуточная аттестация													

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел1	1												
Раздел2.	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3			
Раздел3.						Строевой смотр							
Промежуточная аттестация													
Промежуточная аттестация											Военно-спортивная игра «Зарница»		
Промежуточная аттестация													Участие в мероприятиях к 9 МАЯ

Приложение
Нормативы по физической подготовке для кадет

Гимнастика и атлетическая подготовка

1.	Подтягивание на перекладине (Упр.3) количество раз	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	11 10 9 8 7	9 8 7 6 5	6 5 4 3 2
2.	Поднимание ног к перекладине (Упр.4) количество раз	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	8 7 6 5 4	6 5 4 3 2	5 4 3 2 1
3.	Подъём переворотом (Упр.5) Подъём переворотом на перекладине: махом одной, толчком другой ногой. (8-5кл) количество раз	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	4 6 5 4 3	3 5 4 3 2	2 4 3 2 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Упр.9) количество раз	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	7 6 5 4 3	4 3 3 2 2	2 2 2 1 1
6.	Комплексное силовое упражнение (Упр.17) количество раз	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	46 45 44 43 42	42 41 40 39 38	37 36 35 34 33

Преодоление препятствий

1	Общее контрольное упражнение на единой полосе (Упр.34) мин /сек	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	2.25 2.30 2.35 2.40 2.45	2.30 2.35 2.40 2.45 2.50	2.40 2.45 2.50 2.50 3.00
---	---	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика

1	Бег 100м (Упр.43)	9кл 8кл 7кл	14.6 14.8 15.0	15.4 15.8 16.0	16.4 16.8 17.0
---	-------------------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

		6кл 5кл	15.2 15.4	16.2 16.4	17.2 17.4
2	Челночный бег 10x10 (Упр.44) сек.	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	26.6 28.8 29.0 29.2 30.4	27.0 29.2 29.4 29.6 31.0	28.2 30.4 30.6 30.8 36.4
4	Бег 1км (Упр.46) мин/сек	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	3.40 3.50 4.00 4.20 4.50	3.45 3.55 4.10 4.30 5.20	4.20 4.30 4.40 5.30 5.40
5	Бег 3км (Упр.47) мин/сек	9кл 8кл 7кл 6кл 5кл	13.00 13.20 13.40 14.00 14.20	13.20 13.40 14.10 14.30 15.00	13.50 14.10 14.40 15.00 15.30
6	Метание гранаты ф-1(600гр.) на дальность (Упр.50) метры	9кл 8кл	34 32	30 28	26 24
7	Метание мяча(150гр) на дальность метры	7кл 6кл 5кл	32 30 28	28 26 24	24 22 20

Оценка уровня физической подготовленности кадета – выпускника

Предметом прямого и опосредованного педагогического наблюдения на данных занятиях является спортивная деятельность в процессе выполнения заданий (тестирование) с целью определения уровня развития двигательных способностей кадетов: силовых, скоростных, скоростно – силовых, выносливости.

В программу тестовых испытаний включены задания, которые отвечают критериям стандартизации: преодоление полосы препятствий, сдача норм ВСК.

Цели данных занятий: укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; сдана нормативных требований по физической подготовке; воспитание воли, смелости, дисциплинированности, стремление к более высоким спортивным достижениям.

Практические занятия по оценке уровня физической подготовленности проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя. Это достигается: сокращением времени на построение и различного рода передвижения; краткостью и ясностью объяснения; увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений; выполнение упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соответственного метода.

В зависимости от имеющихся возможностей, можно проводить различные занятия, используя таблицу нормативов и оценку результатов физической подготовленности кадетов.

Оценка физической подготовленности кадетов проводится по методике «Рациональное распределение призывников для обучения военным специальностям», М., Воениздат, 1987г.

Для оценки физической подготовленности обучающихся определяется уровень развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков.

С этой целью используются следующие упражнения:

- бег на 100 метров;
- бег на 3000 метров;
- подтягивание на перекладине;
- прыжок в длину с разбега;
- метание гранаты на дальность;
- плавание (100 м) вольным стилем;
- стрельба из мелкокалиберной винтовки.

Оценка результатов исследования общих и специальных физических качеств в баллах

Таблица №2

Упражнение	Единицы измерения	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание	Кол-во раз	1 и менее	2-3	4	5-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16 и более
Плавание на 100 м	Минуты, секунды	2,52 и более	2,50-2,33	2,32-2,18	2,17-2,03	2,02-1,54	1,53-1,35	1,43-1,35	1,34-1,29	1,28-1,22	1,21 и менее
Бег на 100 м	Секунды	16,9 и более	16,1-16,8	15,6-16,00	14,7-15,5	14,2-14,6	13,9-14,1	13,6-13,8	13,3-13,5	12,7-13,2	12,6 и менее
Прыжок в длину	Метры, сантиметры	3,16 и более	3,17-4,08	4,09-4,36	4,37-4,42	4,43-4,47	4,48-4,54	4,55-4,62	4,63-4,77	4,78-4,92	4,93 и более
Метание гранаты	Метры	29 и менее	30-33	34	35	36	37	38-39	40-42	43-44	45 и более
Бег на 3000 м	Минуты, секунды	15,30 и более	15,00-15,29	14,37-14,59	14,31-14,36	14,21-14,30	14,06-14,20	13,56-14,05	13,46-13,55	13,26-13,45	13,25 и менее
Стрельба	Очки	51 и менее	52-65	66-71	72-79	80-82	83-85	86-87	88-89	90-91	92 и более

Затем суммируются баллы по упражнениям, которые свидетельствуют о развитии качеств, профессионально важных для отдельных военных специальностей (таблица №3), результаты доводятся до кадетов.

Профессионально важные физические качества

Таблица № 3

Физические упражнения	Кандидат для обучения в ДОСААФ по специальности		Кандидат для подготовки сержантом (старшиной)	Кандидат для обучения в ВУЗе
	Парашютист	Водолаз-аквалангист		
Бег на 100 м	+	+	+	+
Бег на 3000м	+	+	+	+
Подтягивание	+	+	+	+
Плавание	+	+		+
Метание гранаты на дальность	+			
Прыжок в длину	+	+		
Стрельба из мелкокалиберной винтовки	+			

Сумма баллов переводится в интегральный балл по таблице №4.

Перевод суммы оценок по физическим упражнениям в интегральный балл.

Таблица №4

Количество учитываемых упражнений	Интегральный балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	4 и менее	5-7	8	9-10	11-13	14-16	17-19	20-23	24	25 и более
4	8 и менее	9-11	12-14	15-17	18-21	22-23	24-27	28-29	30-31	32 и более
5	9 и менее	10-13	14-15	16-20	21-25	26-28	28-31	32-36	37-38	39 и более
7	12 и менее	13-17	18-23	24-28	29-34	35-40	41-45	46-50	51-53	54 и более

Итоговая оценка физической подготовленности кадет определяется по таблице №5.

Оценка физической подготовленности

Таблица №5

Интегральный балл	Оценка физической подготовленности
8-10	Высокая
5-7	Достаточная
4	Низкая
1-3	Очень низкая

Проводя подсчёты с использованием рекомендованных таблиц, в конце учебно-полевых сборов можно оценить физическую подготовленность всех кадетов (высокая, достаточная, низкая, очень низкая).

Критерии оценки

Оценка за выполнение приёмов выставляется только за практические действия. При этом каждый приём должен выполняться в строгом соответствии с требованиями Строевого устава.

Индивидуальная оценка строевой подготовки обучаемых складывается из оценок, полученных за выполнение каждого из проверенных строевых приёмов и определяется:

- «отлично», если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично», а 50% - на «хорошо»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку «отлично»;
- «хорошо», если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично» и «хорошо», а 50% - на «удовлетворительно»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку не ниже «хорошо»;
- «удовлетворительно», если по одному из строевых приёмов получена оценка «неудовлетворительно» при положительной оценке внешнего вида, строевой стойки и строевого шага;
- «неудовлетворительно» - при наличии двух и более неудовлетворительных оценок, а также при неудовлетворительной оценке по внешнему виду, или строевой стойке, или строевому шагу.

Материально-техническое обеспечение

Учебный класс с наглядными пособиями.

Строевой плац.

Спортивный зал.

Наглядные пособия:

- комплект «Строевая подготовка»;
- комплект «Вооруженные Силы на страже Родины».

ЛИТЕРАТУРА

1. Апакидзе В. В., Бушманов К. А. Методика строевой подготовки. – М.: Воениздат, 1999.
2. Государственная программа. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
3. Максимцева Т. А. Воспитываем гражданина. Система гражданского образования в России. – 2-е издание, дополненное – М.: Глобус-Волгоград: Панорама, 2000.
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных образовывающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области.-Министерство образования Иркутской области, Иркутск, 2016.
5. Наставление по физической подготовке спорту в вооруженных силах РФ. – М.: Генштаб ВС РФ, 2001.
6. Приемы и способы действий солдата в бою. – М: Военное издательство Министерства обороны, 2003.