



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
Протокол №1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
приказ №231-од от 31.08.2021

\_\_\_\_\_/Н.А. Фурсова/

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Военно-спортивное многоборье»  
(первый год обучения)**

Санкт-Петербург  
2021

## Введение

### ***Особенности первого года обучения***

Предлагаемая программа первого года обучения является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней и имеет следующие отличительные особенности:<sup>1</sup>:

- Направленность на формирование базовых теоретических основ игровой и спортивной деятельности, а также на изучение базовых элементов строевой и огневой подготовки;
- Направленность на выработку и первоначальное развитие индивидуальных навыков;
- Направленность не на большие качественные изменения в ОФП и СФП учащихся, а на правильность выполнения изучаемых комплексов упражнений, принадлежащих к вышеперечисленным категориям;
- Направленность на формирование правильных теоретических основ профилактики травматизма и первой помощи, а не на возникновение практических навыков в данных направлениях;
- Направленность в формировании и первичном развитии скоростных качеств учащихся на постановку правильной техники бега и ее отработку на коротких и средних дистанциях.
- Направленность при выполнении силовых, скоростных и иных нормативов не на время, а на качество (при этом вырабатываются определенные механизмы, позволяющие при обучении по программам следующих годов обучения, добиваться более высоких спортивных результатов)

Программа рассчитана на 68 часов и предполагает равномерное их распределение.

**Цель** программы- создать наиболее благоприятных условий для формирования у школьников потребности к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, личностного развития и духовно-нравственного роста.

**Задачи** программы:

#### Обучающие:

- познакомить с новыми подвижными и спортивными играми и их основными правилами;
- обучить базовому комплексу упражнений по общей физической подготовке;
- обучить базовому комплексу упражнений по специальной физической подготовке;
- обучить основам и базовым элементам строевой и огневой подготовки;
- обучить теоретическим основам первой помощи и профилактики травматизма;
- обучить первоочередным правилам техники безопасности.

#### Развивающие:

- способствовать первичным качественным изменениям в уровне физической подготовки учащихся;
- способствовать возникновению навыков, необходимых для активной спортивно-игровой деятельности;
- способствовать возникновению первоначальных практических навыков, касающихся огневой подготовки;
- способствовать возникновению первоначальных практических навыков, касающихся строевой подготовки;
- способствовать развитию коммуникативных способностей;

---

<sup>1</sup> На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: [http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp\\_no\\_opr\\_bheypo4hou\\_ge9itejibhoctu.pdf](http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf)

- способствовать появлению способности к осознанному планированию собственных действий;
- способствовать возникновению механизмов установления причинно-следственной связи, выявления ошибочных действий в индивидуальной и коллективной деятельности;
- способствовать совершенствованию навыков, связанных с работой с информационными потоками.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство собственного достоинства, долга;
- воспитать чувство коллективизма;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества, необходимые спортсмену;
- сформировать теоретический аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
- продемонстрировать учащимся необходимость наличия мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным ценностям.

### ***Ожидаемые результаты первого года обучения***

***Предметные результаты<sup>2</sup>:***

При прохождении программы первого года обучения ожидается получение следующих результатов:

- обучение основам строевой и огневой подготовки;
- изучение базового комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- изучение базового комплекса упражнений по специальной физической подготовке;
- получение первичных знаний о правилах техники безопасности на занятиях по строевой, общей, специальной, огневой подготовке, а также при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- усвоение учащимися элементарных/основных правил подвижных, спортивных игр и эстафет;
- изучение базовых элементов строевой подготовки;
- основы здорового образа жизни;
- роль профилактики травматизма;
- изучение теоретических правил оказания первой помощи;
- устройство автомата, противогаза и пневматической винтовки.

***Метапредметные результаты<sup>3</sup>:***

- незначительные качественные изменения, касающиеся уровня физического развития учащихся;
- выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- овладение технологиями логического выстраивания собственной осознаваемой деятельности и установления причинно-следственной связи;
- формирование полноценной картины мира;
- появление способности к анализу собственных неудачных действий;
- обучение процессу исправления индивидуальных и коллективных ошибок;
- появление способности к планированию собственных действий;
- формирование базового механизма обработки и фильтрации информационных потоков.

***Личностные результаты<sup>4</sup>:***

---

<sup>2</sup> По ФГОС ООО (2021 г.)

<sup>3</sup> Там же

<sup>4</sup> Там же

- формирование базовых основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- прохождение дополнительных этапов социализации, социальной адаптации через взаимодействие в малых группах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- формирование первоначальной установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным ценностям.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях.	1		
2.	Здоровый образ жизни.	1		
3.	Виды и причины травм, основные виды перевязок. Техника выполнение различных перевязок, правила оказания первой помощи. Выполнение перевязок условно раненого.	1		
4.	Понятие «ОФП», виды физических упражнений и их влияние на организм. Группы мышц спины и груди, их тренировка на занятиях по ОФП	1		
5.	Техника бега на короткие дистанции.	1		
6.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП.	1		
7.	Бег на 60 и 100 метров, бег на 1000 метров в среднем темпе на время.	1		
8.	Перетягивание каната.	1		
9.	Изучение и выполнение упражнений на развитие силовых способностей.	1		
10.	Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростных качеств.	1		
11.	Изучение и выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	1		
12.	Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Изучение и выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	1		
14.	Понятие «СФП».	1		
15.	Правила техники безопасности на занятиях СФП.	1		
16.	Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП.	1		
17.	Изучение и выполнение упражнений на развитие специальной выносливости	1		
18.	Изучение и выполнение упражнений на развитие взрывной силы рук и ног	1		
19.	Изучение и выполнение упражнений на развитие общей гибкости.	1		
20.	Метание гранат (500 гр) на точность с разбега.	1		
21.	Связки из элементов акробатики.	1		
22.	Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте.	1		
23.	Выполнение строевых упражнений на месте по команде и под счет командира. Строевое приветствие.	1		
24.	Отработка движения строевым маршем под счет командира отряда.	1		

25.	Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира.	1		
26.	Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки.	1		
27.	Техника стрельбы из пневматической винтовки.	1		
28.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа по вертикальной типовой мишени, неполная сборка-разборка автоматов на время, надевание противогаза ГП-7 на время.	1		
29.	Обучение самостоятельному регулированию прицела и мушки пневматической винтовки без помощи подручных средств.	1		
30.	Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Изучение правил спортивных игр: бадминтон, пионербол, мини-футбол	1		
31.	Подвижные игры: «Метко в кольцо», «Поймай мяч»	1		
32.	Спортивные игры: пионербол.	1		
33.	Подтягивание в висе (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки	1		
34.	Бег на время 600, 800 метров. Круговая эстафета 8x50.	1		
35.	Эстафетный бег с передачей палочки.	1		
36.	Выполнение упражнений на развитие общей гибкости. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей со средним весом. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий и соревнований по общей физической подготовке.	1		
37.	Бег на 60 и 100 метров на время.	1		
38.	Круговая эстафета 16x100. Пассивная растяжка.	1		
39.	Бег в быстром темпе 1000 метров на время.	1		
40.	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса с максимальной интенсивностью и утяжелителями	1		
41.	Спортивные игры: Пионербол, стритбол, мини-футбол	1		
42.	Выполнение комплексов упражнений на развитие различных способностей.	1		
43.	Баллистическая, статическая и пассивная растяжки.	1		
44.	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Снайперы», «Вышибала». Спортивные игры: бадминтон. Эстафеты: «Бег в мешках», «Эстафета с преодолением различных препятствий».	1		
45.	Комбинированные вариации спортивных и подвижных игр.	1		
46.	Обучение самостоятельному регулированию лямок противогаза ГП-7	1		
47.	Обучение стрельбе из пневматической винтовки по воздушным шарикам и иным нетиповым мишеням	1		
48.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа. Стрельба из пневматической винтовки с учетом поправки на ветер.	1		
49.	Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7.	1		
50.	Прыжки в мешках, перемещение по-пластунски, метание колец на «кольцеброс».	1		

51.	Метание малого набивного мяча на точность в вертикальную цель. Работа над высоким и низким стартом. Метание среднего набивного мяча на дальность.	1		
52.	Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей.	1		
53.	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	1		
54.	Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера.	1		
55.	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук.	1		
56.	Повороты на месте. Исполнение строевой песни без движения. Отработка строевых упражнений на месте.	1		
57.	Перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй. Отработка строевых упражнений в движении.	1		
58.	История России. Знаки воинской доблести. Символика РФ. Конституция РФ.	1		
59.	Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда.	1		
60.	Строевых команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Ко мне в две/одну шеренгу становись!»	1		
61.	Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.	1		
62.	Подведение итогов 1-ого года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	1		
63.	Резерв	1		
64.	Резерв	1		
65.	Резерв	1		
66.	Резерв	1		
67.	Резерв	1		
68.	Резерв	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

Здоровый образ жизни. Гигиена, ее роль в жизни человека и спортсмена. Особенности режима дня и питания спортсмена, их значение.

### 2. Профилактика травматизма и первая помощь.

Теория. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Основные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого.

Практика. Выполнение переноски условно раненого. Выполнение перевязок условно раненого.

### 3. **Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие силовых способностей:
- отжимания;
- подтягивание в висе (прямым и обратным хватами);
- подьёмы туловища из положения лежа на спине;
- подьёмы туловища и ног из положения лежа на спине (на мате);
- толчки гири правой и левой рукой от плеча;
- приседание с гантелями;
- жим гантелей лежа;
- тяга гантели в наклоне;
- подъем гантели на бицепс стоя;
- жим гантелей сидя (французский жим) (вес 5-10 кг.);
- подъем туловища из положения лежа (за 30 секунд);
- скручивания на скамье;
- подтягивания на гравитоне;
- гиперэкстензия;
- жим ногами лежа без дополнительного веса;
- перетягивание каната.
- Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей:
- прыжок в длину с места;
- пятерной прыжок (многоскок);
- прыжки на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;
- прыжки вверх с отягощением в руках;
- прыжки на предметы (степ-площадку, скамейку, нагромождение матов);
- прыжки с доставанием предметов;
- прыжки через предметы;
- спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх и вперед;
- многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыжки с изменением направления движения;
- прыжки через скакалку (чередование быстрого и медленного темпа);
- броски набивного мяча из различных положений двумя руками, одной рукой;
- подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время;
- отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
- наклоны и повороты туловища без отягощений, с отягощениям;
- быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
- быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
- челночный бег 10x5м.
- Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств:
- бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
- круговая эстафета 8x50, 16x100.
- Выполнение упражнений на развитие координационных способностей:



- кувырки вперед и назад;
- длинный кувырок вперед;
- эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
- Выполнение упражнений на развитие общей выносливости:
- бег на 600, 800, 1000 метров;
- легкий бег без остановок 1000 метров;
- бег в среднем темпе 600, 800, 1000 метров (без остановок; на время);
- бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров;
- бег в быстром темпе 1000 метров(на время).
- Выполнение упражнений на развитие общей гибкости:
- наклоны в стороны;
- сгибания корпуса (руки к носкам);
- скручивания;
- выпады;
- растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги;
- перекаты с ноги на ногу;
- баллистическая, статическая и пассивная растяжки.

#### 4. **Специальная физическая подготовка.**

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости:
- бег 600, 800, 1000 метров с автоматом, противогазом;
- бег 800, 1000 метров с препятствиями;
- бег со средней скоростью 2000 м;
- бег по песку;
- бег с сопротивлением (жгут);
- бег по лестнице;
- бег в горку с уклоном 3 градуса и более.
- Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера:
- метание теннисного и малого набивного мячей на дальность и точность в вертикальную цель;
- метание гранат (500 грамм) на точность с разбега;
- метание колец на «кольцеброс».
- Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей:
- перемещение по-пластунски;
- прыжки в мешках;
- метание мяча, гранаты (500 грамм)на дальность с разбега;
- связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед,кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках,полушпагат).
- Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук:
- выпрыгивания из низкого приседа;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- высокий и низкий старт;
- перетягивание каната;
- метание среднего и большого набивных мячей на дальность (разными способами);
- «пистолетик» (приседания на 1 ноге);

- жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом (на тренажере);
- прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса.

#### 5. Строевая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте. Памятные даты в истории России. Полководцы и народные герои. Знаки воинской доблести. Символика Российской Федерации: флаг, герб, гимн. Конституция Российской Федерации.

Практика. Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Равнение на середину!», «Отряд, разойди-сь», «Отряд, в одну – две шеренги станови-сь»; строевое приветствие; расчет отряда (по порядку номеров, на первый-второй); перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй; повороты на месте; команды; исполнение строевой песни без движения.

#### 6. Огневая подготовка.

Теория. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки. Техника неполной сборки и разборки автомата. Техника надевания противогаза. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа; неполная разборка и сборка автомата; надевание противогаза.

#### 7. Подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Теория. Видиыгр (подвижные и спортивные). Правила проведения подвижных игр. Правила спортивных игр: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Правила проведения командных эстафет. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество. Судейские жесты.

Практика. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала».

Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Чтение судейских жестов. Эстафеты: «Бег в мешках», «Гонка обручей», «Надень кольцо», «Эстафета с преодолением различных препятствий».

#### 8. Контрольное тестирование.

Теория. Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаниях и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных испытаний.

#### 9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 1-го года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации.

### Оценочные и методические материалы

Для успешной реализации программы используются следующие *формы организации деятельности*:

- *индивидуально-групповые* (при выполнении индивидуализированных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки, а также огневой подготовки);
- *групповая* (при изучении нового материала, в особенности касающегося разделов: подвижные, спортивные игры и эстафеты; строевая подготовка и т.д.).

**В ходе обучения по данной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используются следующие педагогические технологии:**

- лично-ориентированное обучение при выполнении индивидуализированных комплексов упражнений, направленных на обучение правильности работы тех или иных групп мышц у обучающихся, развитию индивидуальной огневой подготовки и т.д.
- технология уровневой дифференциации используется при разделении комплексов упражнений в соответствии с уровнем физического развития обучающихся; возрастом обучающихся и т.д.
- обучение в сотрудничестве – при изучении коллективных способов спортивного и творческого взаимодействия.
- Мастер – класс – при демонстрации педагогом, реализующим программу, правильности выполнения упражнений; целостности и системности изучаемых комплексов; а также во время открытых занятий обучающихся второго года обучения, проводимых для учащихся первого года обучения.
- Игровые технологии – применяются в ходе изучения парадигмы раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты», а также различные элементы данного метода применяются на протяжении всего обучения по программе.
- Здоровье сберегающие технологии – возрастная дифференциация упражнений и иных нагрузок; формирования феномена здорового образа жизни.
- Информационно-коммуникативные технологии – в течении всего периода обучения, особенности в ходе изучения раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты».

### **Система контроля результативности**

Каждый из девяти разделов имеет собственную форму контроля.

- Первые два раздела «вводное занятие» и «профилактика травматизма и первая помощь» являясь наиболее теоретизированными демонстрируют свою результативность путем обобщения полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения, для обучающихся по программе второго года обучения дополнительно применяется методика самооценки учащихся.
- Наиболее крупные разделы «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения общеобразовательных/общеразвивающих вышеуказанных тем в рамках данной программы. Сдача контрольных нормативов происходит в соответствии с возрастными требованиями ВСФК ГТО. С целью последующего разбора ошибок при выполнении контрольных нормативов используются такие способы фиксации, как фото и видеозапись.
- Разделы «строевая подготовка» и «огневая подготовка» подразумевают форму контроля в виде участия в соревнованиях, которые ежегодно проводит МО МО 21 Калининского района Санкт-Петербурга два раза в год – в конце сентября месяца и в конце апреля. На данных соревнованиях учащиеся имеют возможность отработать и усовершенствовать в ходе соревновательной практики навыки, касающиеся строевой и огневой подготовки. Разбор и исправление ошибок происходит путем применения таких способов фиксации, как фото и видеозапись. В качестве формы предъявления результатов по разделу «строевая подготовка» проводится открытый урок в рамках подготовки к соревнованиям с участием представителя местной администрации и соревновательной судебной коллегии, соответственно.
- Для раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является также участие в соревнованиях, но в данном случае соревнования внутренние в рамках школьного ученического коллектива, проводятся они обычно после изучения обучающимися спортивных игр: мини-футбол и волейбол. В данном случае форма фиксации: фото и видеозапись.

- «Контрольное тестирование» - форма подведения итогов: тестирование, проводимое по итогам прохождения программы определенного года обучения, в соответствии, с возрастными нормативами ВСФК ГТО по разделам ОФП и СФП, ввиду того, что данные разделы составляют основную часть программы обучения. По итогам тестирования составляются аналитические справки по годам обучения, которые представляются на открытое обозрение для учащихся и их родителей.
- «Итоговое занятие» подразумевает форму подведения итогов – обобщение полученных знаний и умений – оглашение результатов контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

Данные оценочные и обобщающие действия производятся с целью определения уровня восприятия программы обучающимися, внесения коррекций в комплексы упражнений по итогам обучения или прохождения различных разделов, если возникает такая необходимость, выявление уровня заинтересованности учащихся в занятиях по программе и т.д.

### **Литература:**

1. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация. – Волгоград. 2013. С.190
2. Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества.// Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2003-2005 гг. – Волгоград: Панорама 2005. С.25
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки.
4. Кислицын Ю.Л, Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. - М.: Академия, 2014 г.
5. Физическая подготовка спортсменов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 3-е изд., стереотипное; - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров. – СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2007. – 134 с