

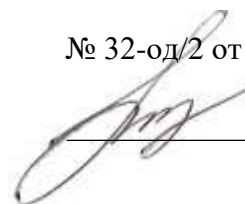
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от «15» 08 2025

Утверждена приказом
директора МБУ ДО «ДООСЦ»

№ 32-од/2 от «15» 08 2025 г.



И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

03.09.25 02:45
(MSK)

Сертификат
009093543F0D04C0FD877089A8EA50C0AA

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,**
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Школа безопасности»

Возраст учащихся: 11-15 лет,

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Крыжановский Лев Андреевич

п. Снежный: 2025г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок), с изменениями в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 30.09.2020 №533;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» были использованы:

- совместный приказ МЧС России и Министерства образования РФ от 07.07.94 N 308/246 "Об организации и проведении эксперимента по открытию Всероссийского движения "Школа безопасности";
- методические рекомендации по содержанию, организации и проведению слета-соревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»,

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности»: создание правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности»:

Воспитательные: воспитание ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Обучающие: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» связана с необходимостью формирования готовности подрастающего поколения к защите Отечества, их деятельности в экстремальных ситуациях.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» 2022-2023 учебные года.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания по ознакомлению с окружающим миром и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы.

Особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром и где, в силу возрастных психофизиологических особенностей – чрезвычайная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, а также отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными обитателями и явлениями, техникой. Подтверждением этому служат печальные факты гибели и получения травм детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально-опасными личностями. Эти обстоятельства говорят о необходимости усиления систематического и планомерного, а не эпизодически, от случая

к случаю, обучения ребёнка умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть, трудиться. Важную роль в этом процессе может сыграть предлагаемая для внеурочной деятельности в начальной школе программа «Школа безопасности».

Форма обучения по программе – очная

форма проведения – мини-занятие, предполагающее взаимопроникновение различных видов деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изобразительности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций.

Особенности организации образовательного процесса - программа рассчитана для работы с учащимися 5-8 классов в возрасте от 11 до 15 лет.

Ожидаемые результаты и способы определения их достижения: в ходе реализации программы «Школа безопасности» будет обеспечено достижение воспитательных результатов и эффектов.

Воспитательные результаты:

1 уровень: приобретение социальных знаний о формах безопасного поведения, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

2 уровень: получение опыта переживания и позитивного отношения к своей безопасности и безопасности окружающих.

3 уровень: получение опыта самостоятельности в принятии решений и выработке навыков безопасного поведения в реальной жизни.

В результате прохождения программного материала **знать:**

- правила перехода дороги, перекрёстка;
- обязанности пассажира;
- особенности жизнеобеспечения дома и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- характеристики водоёмов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;
- способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёмов;
- меры пожарной безопасности;
- правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях;
- наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;
- опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;

помнить:

- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;
 - рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов;
 - порядок и правила вызова полиции, скорой помощи, пожарной охраны;
- обладать навыками:
- организации безопасной переправы через небольшую водную преграду;
 - разведение и гашение костра;
 - ориентирование на местности;
 - действие в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в поле, в лесу, у водоёма;
 - оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами;

Так же получают возможность для формирования универсальных учебных действий: личностных:

- выраженной устойчивой познавательной мотивации;
- положительной, адекватной, дифференцированной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиции партнёров в общении, устойчивое следование в поведении моральным нормам;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь;

регулятивных:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять инициативу в сотрудничестве;
- самостоятельно, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;

познавательных:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

коммуникативных:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Основными способами достижения планируемых результатов является проведение по окончании изучения раздела обобщающих игр, викторин, конкурсов, практических занятий.

Способы проверки результатов. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных заданий.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Итоговое занятие. Игра-викторина «Моя безопасность»
2. Игра «Опасные и безопасные ситуации», Игра «Светофор здоровья»
3. игра-конкурс «Настоящие Робинзоны»
4. Туристический слёт

Материально – техническое сопровождение

Занятия проходят в спортивном зале с использованием наглядно-раздаточного и демонстрационного материала, просмотра презентаций, учебных видеофильмов

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

Программа составлена в соответствии с Конституцией РФ и нормативными актами федерального уровня:

- Законом РФ «Об образовании»;
- Законом РФ «О пожарной безопасности»;
- Законом РФ «О безопасности дорожного движения»;
- Законом РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

ПЛАН

предмет (модуль)	Количество часов	Формы проведения промежуточной аттестации
	І год обучения	І год обучения
Общефизическая подготовка	24	Выполнение нормативов
Строевая подготовка	18	
Ориентирование	10	
Санитарная подготовка	12	тестирование
Основы военного дела	8	Выполнение нормативов
Туристическая техника	26	Выполнение нормативов
Равнение на знамя	12	
Страницы истории Отечества	8	тестирование
Защита от ЧС техногенного характера	8	тестирование
Пожарные	8	Выполнение нормативов
ПДД	10	тестирование
Всего:	144	

Содержание изучаемого курса

1 год обучения

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Формы работы
Занятие 1	Организационное занятие	1 час	теория
Раздел I общефизическая подготовка(24 часа)			
Занятие 2	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.	1 час	Теория
	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	1 час	практика
Занятие 3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 4	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 5	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 6	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 7	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 8	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	2 часа	практика
Занятие 9	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 10	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 11	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 12	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 13	Командные игры. Комплексное силовое упражнение	2 часа	практика
Раздел II. Строевая подготовка(18 часов)			
Занятие 14	Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф.	1 час	Теория
	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	практика

Занятие 15	Строевой шаг.	1 час	Теория
	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево, кругом	1 час	практика
Занятие 16-17	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	4 часа	практика
Занятие 18- 20	Размыкание и смыкание строя. Движение строевым шагом в колонне.	6 часов	практика
Занятие 21-22	Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым шагом в колонне по два с песней.	4 часа	практика
Раздел III. Ориентирование (10часов)			
Занятие 23	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2 часа	практика
Занятие 24	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности	1 час	практика
Занятие 25	Топографические знаки	1 час	Теория
	Ориентирование по карте	1 час	практика
Занятие 26-27	Ориентирование по карте	4 часа	практика
Раздел IV. Санитарная подготовка(12 часов)			
Занятие 28	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1 час	теория
	Понятие о травмах. Вывихи и растяжения связок, закрытые и открытые травмы.	1 час	
Занятие 29-30	Правила наложения повязок. Виды повязок, наложение повязок на различные места тела.	4 часа	практика
Занятие 30-31	Переломы костей. Виды переломов, первая медицинская помощь при переломах.	4 часа	практика
Занятие 32	Термические поражения и обморожения. Виды ожогов, ПМП при ожогах.	2 часа	практика
Раздел V. Строевая подготовка (8 часов)			
Занятие 33	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 34-36	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	6 часов	практика
Раздел VI Туристическая техника (26часов)			
Занятие 37	Порядок и организация проведения соревнований «Школа безопасности»	1 час	Теория

	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	1 час	практика
Занятие 38-40	Узлы	6 часов	практика
Занятие 41-42	Обвязка. Параллельная переправа.	4 часа	практика
Занятие 43-44	Маятник, гать.	4 часа	практика
Занятие 45-46	Наведение перил. Установка временного укрытия (вигвам)	4 часа	практика
Занятие 47-49	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	6 часов	практика
Раздел VII. Равнение на знамя (12 часов)			
Занятие 50	Боевое знамя-символ воинской чести, достоинства и славы Вынос знамени	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 51	Работа знаменной группы. Представление знамени.	2 часа	практика
Занятие 52	Работа знаменной группы. Смена у знамени	2 часа	практика
Занятие 53	Работа знаменной группы. Относ знамени	2 часа	практика
Занятие 54-55	Почетный караул	4 часа	практика
Раздел VIII. Страницы истории Отечества (8 часов)			
Занятие 56	Города-герои	2 часа	Теория
Занятие 57	Дни воинской славы России	2 часа	Теория
Занятие 58	Оружие Великой Отечественной войны	2 часа	Теория
Занятие 59	Сражения и битвы Великой Отечественной войны	2 часа	теория
Раздел IX. Защита от ЧС техногенного характера (8 часов)			
Занятие 60	Противогаз. История создания, назначение, составные части.	1 час	Теория

	Надевание противогаза на себя	1 час	практика
Занятие 61	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1 час	Теория
	Надевание противогаза на себя	1 час	практика
Занятие 62-63	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<i>Раздел X. Пожарные(8 часов)</i>			
Занятие 64	Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.	2 часа	Теория
Занятие 65	Способы прекращения горения веществ и материалов	2 часа	Теория
Занятие 66	Разучивание полосы препятствий по этапам	2 часа	практика
Занятие 67	Комплексное преодоление полосы препятствий.	2 часа	практика
Занятие 68-69	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<i>Раздел XI. ПДД (10 часов)</i>			
Занятие 70	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	4 часа	Теория
Занятие 71	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	1 час	Теория
	Фигурное вождение велосипеда	1 час	практика
Занятие 72	Фигурное вождение велосипеда	4 часа	практика

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» реализуется в очной форме обучения.

Формы организации образовательной деятельности проводятся по группам или всем составом объединения в зависимости от темы занятия.

Методы обучения:

- 1.Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- 2.Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);
- 3.Эвристические – (саморазвитие, активная познавательная деятельность);
- 4.Практические (выполнение нормативов, решение теоретических и практических задач).

Наполняемость объединения 15 человек.

Продолжительности одного занятия 45 минут.

Объем нагрузки в неделю 6 часов.

Средства обучения

Перечень оборудования

(инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим»	1
Шины медицинские	3
Бинты	15
Компас	5
Карабины туристские	20
Обвязка	5
Веревка туристская	5
Противогазы	15
ОЗК	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Телевизор	1

Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Строевой устав	1
Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007	1
Основы безопасности жизнедеятельности.: учеб для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения курса «Школа безопасности» должны

знать:

1. правила выживания в условиях автономии;
2. правила выживания при ЧС;

уметь:

1. действовать при возникновении ЧС;
2. действовать в условиях автономии;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

1. для избегания попадания в стрессовые ситуации;
2. правильных действий при попадании в ЧС.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Средства контроля и оценки результатов обучения:

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

«2» - менее 25% правильных ответов.

«3» - от 25% до 50% правильных ответов.

«4» - от 50% до 75% правильных ответов.

«5» - от 75% и более правильных ответов.

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.3-8.8	8.5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175	180-195 190-205	220	155	160-180 165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100

			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
			14	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100	1200-1300	1500	900	1000-1150	1300
					1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10	4	10-14	19
			11				4	11-15	20
			12				5	12-15	19
			13				5	13-15	17
			14				5	12-13	16
			15						

Учет и оценка по строевой подготовке и туристской технике

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.