

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»  
от 1 сентября 2020 года № 113

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Военно-патриотический клуб «Крылатая Гвардия»**

Возраст учащихся – 10-18 лет  
Срок реализации – 3 года

**Разработчик:**

Терехов Н.Л.,  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Гусев К.С., методист

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы .....	3
1.3 Отличительные особенности программы .....	4
1.4 Педагогическая целесообразность .....	4
1.5 Адресат программы .....	5
1.6 Объем программы .....	5
1.7 Формы обучения .....	5
1.8 Методы обучения .....	5
1.9 Тип занятия .....	5
1.10 Формы проведения занятий .....	5
1.11 Срок освоения программы .....	5
1.12 Режим занятий .....	5
<b>2. Цель и задачи программы</b> .....	5
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы .....	6
<b>3. Содержание программы</b> .....	6
3.1 Учебный (тематический) план .....	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	11
<b>4. Планируемые результаты</b> .....	20
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий</b> .....	24
<b>1. Календарный учебный график</b> .....	24
<b>2. Условия реализации программы</b> .....	25
<b>3. Формы аттестации</b> .....	25
<b>4. Оценочные материалы</b> .....	25
<b>5. Методические материалы</b> .....	26
<b>III. Список литературы</b> .....	29
<b>1. Основная</b> .....	29
<b>2. Дополнительная</b> .....	29

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВПК «Крылатая гвардия»» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ГУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области патриотического воспитания.

### ***1.1 Направленность (профиль) программы***

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность, создана для учреждений дополнительного образования, руководителей военно-патриотических клубов, секций, центров.

### ***1.2 Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

По определению одного из глубочайших знатоков русской культурной традиции В.И. Даля, "патриот - любитель отечества, ревнитель о благе его". В другом месте своего фундаментального труда он поясняет: "ревнитель - усердный защитник, старатель, поборник, сподвижник".

Чувство патриотизма так многогранно по своему содержанию, что не может быть определено несколькими словами. Это и любовь к родным местам, и гордость за свой народ, и ощущение своей неразрывности со всем окружающим, и желание сохранять, приумножать богатства своей страны. Патриотизм проявляется не только в сложных, тяжелых жизненных ситуациях, но и в каждодневной трудовой и духовной жизни человека.

Патриотическое воспитание выступает неотъемлемой составной частью воспитательной деятельности и является одним из направлений воспитания подрастающего поколения.

Проблема патриотического воспитания детей актуальна как никогда. В условиях утраты государством традиционного российского патриотического сознания, широкого распространения равнодушия, цинизма, агрессивности и падения престижа военной службы формируется комплекс ущербности и неполноценности нации. У значительной части

подростков отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе. Многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность и неблагоприятную повинность, которую следует выполнять лишь во избежание уголовной ответственности. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизму, как основы консолидации общества и укрепления государства.

Данная программа является актуальной, так как в последнее время, особенно среди молодежи, наблюдается ослабление патриотического духа, снижается уровень осознания идей российской государственности. Молодежь призывного возраста уклоняется от службы в армии. По данным социологических опросов только около 30% молодых людей согласны служить в рядах Вооруженных Сил РФ. У значительной части молодежи отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность. Причастность к защите Отечества, гордость за принадлежность к Вооруженным Силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывников свою привлекательность.

Следовательно, актуальность программы заключается в формировании твердой гражданской позиции, а также развитие творческой и познавательной активности у подростков посредством применения инновационных форм и методов обучения. Освоение программы позволит подросткам приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения военной службы в рядах Вооруженных сил РФ и других силовых структурах; ориентирует юношей на выбор профессии офицера, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Результатом освоения данной программы должно стать укрепление физического здоровья, повышение спортивного мастерства, умение принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, формирование патриотических чувств, таких как: гордость и любовь к Родине; сопричастности и уважения к истории России; готовность и желание служить в Вооруженных Силах РФ на благо Отечества.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и ***имеет 9 модулей***. Программа соответствует ***«ознакомительному» уровню сложности***.

Данная программа носит практико-ориентированный характер, что на сегодняшний день особенно востребовано. Существующие программы по военно-патриотической направленности являются узкоспециализированными (программы подготовки пограничников, десантников и т.д.). Предлагаемая программа является многоплановой, учитывающей желания детей и возможности учреждений дополнительного образования, и дает возможность воспитанникам продолжить свое образование в данном направлении (профессиональная ориентация подростков).

Содержание программы ориентировано на развитие личностно-смысловой сферы воспитанника. Данная программа удовлетворяет разносторонние потребности подростка, поощряет его к саморазвитию, позволяя демонстрировать свои знания и навыки.

Программа обеспечивает единство двух основных элементов: образовательного и практико-деятельного. Отличительной особенностью данной программы является основной концептуальный замысел программы, позволяющий развивать у воспитанников не только прикладные умения и навыки, но и мотивацию к выбору нравственной позиции, к социально-ориентированной деятельности, самореализации и жизненному самоопределению.

### ***1.4 Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности социально-педагогической

направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

### ***1.5 Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 18 лет.

### ***1.6 Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения, на реализацию программы «ВПК Крылатая Гвардия» составляет:

- Количество часов в год – 144
- Общее количество часов за 3 года – 432

### ***1.7 Формы обучения***

Форма обучения по программе «ВПК Крылатая Гвардия» - очная.

### ***1.8 Методы обучения***

- словесные (лекция, беседа, инструктаж, диспут)
- наглядные (иллюстрации и демонстрации)
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, конкурсы, зачёты, экзамен).

### ***1.9 Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «ВПК Крылатая Гвардия» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

### ***1.10 Формы проведения занятий***

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

### ***1.11 Срок освоения программы***

Исходя из содержания программы «ВПК Крылатая Гвардия» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год или 108 недели за 3 года
- 9 месяцев в год или 27 месяцев за 3 года
- Всего 3 года

### ***1.12 Режим занятий***

Занятия по программе «ВПК Крылатая Гвардия» проходят с периодичностью 3 дня в неделю, 4 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

### ***2.1 Цель программы***

Цель программы – создание оптимальных условий для развития духовно-нравственных и социальных ценностей, гражданско-патриотических качеств личности обучающегося, формирование системы знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины.

## 2.2 Задачи программы

### Образовательные

- формирование устойчивых теоретических знаний в стрелковом и парашютном делах, основных навыков, необходимых для осуществления успешной службы в армии.
- формирование знаний и умений, необходимых для социальной адаптации к жизни в современном обществе.
- формирование представлений о военных профессиях.
- Формирование умений работать в команде и находить свою роль в коллективной работе.

### Развивающие

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;
- формирование основ общей физической подготовленности и трудовых навыков, таких как сила, ловкость, выносливость, состязательность и др.;
- формирование положительного социального опыта, готовности к общественной и профессиональной деятельности.

### Воспитательные

- способствование становлению и развитию активной жизненной позиции подростков, умений применять полученные знания в своей практической, социально - значимой, коллективно - творческой деятельности;
- способствование формированию у воспитанников ключевых компетентностей, необходимых для коммуникативной и социальной деятельности, для решения возникающих проблем в изучаемой области деятельности, для продуктивного использования различных информационных источников;
- формирование чувства сострадания и заботливого отношения к другим людям;
- формирование морально-волевых качеств личности воспитанника, такие как доброта, самостоятельность, чувство коллективизма, взаимовыручка, ответственности и др.
- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;
- приобщение к здоровому образу жизни, без вредных привычек;
- формирование навыка работать в команде.

## 3. Содержание программы

### 3.1 Учебный (тематический) план

#### 1 год обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История воздушно-десантных войск	6	10	16
2	Общая физическая подготовка	8	68	64
3	Парашютная подготовка: парашют Д-6	12	40	64
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

#### Модуль «История воздушно-десантных войск»

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	История создания ВДВ	1	3	4
3	Героические страницы	1	3	4
4	ВДВ в современной армии	2	2	4
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общеразвивающие упражнения	3	17	20
3	Координационная подготовка	2	10	12
4	Физическая и прыжковая подготовка	5	23	28
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>64</b>

**Модуль «Парашютная подготовка: парашют Д-6»**

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Назначение и устройство парашюта Д-6	6	10	16
3	Практическая укладка парашюта Д-6	8	20	28
4	Действия парашютиста в особых случаях	4	4	8
5	Наземная подготовка	2	6	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>64</b>

**2 год обучения**

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	62	72
2	Парашютная подготовка: парашют Д1-5У	12	24	36
3	Стрелковая подготовка: автомат АК74-М	2	34	36
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общеразвивающие упражнения	4	20	24
3	Координационная подготовка	2	14	16
4	Физическая и прыжковая подготовка	2	26	28
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>

**Модуль «Парашютная подготовка: парашют Д1-5У»**

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Назначение и устройство парашюта Д1-5У	2	4	6
3	Практическая укладка парашюта Д1-5У	5	15	20
4	Действия парашютиста в особых случаях	2	2	4
5	Наземная подготовка	2	2	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

**Модуль «Стрелковая подготовка: АК74-М»**

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Стрельба из п/винтовки стоя с опорой	-	10	10

3	Стрельба из п/винтовки стоя, мишень №4	-	8	8
4	Стрельба из п/винтовки стоя, мишень №8	-	8	8
5	Разборка-сборка ММГ автомата АК-74М	-	6	6
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

### 3 год обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	62	72
2	Парашютная подготовка: парашют УТ-15	12	24	36
3	Стрелковая подготовка: пистолет ПМ	2	34	36
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

#### Модуль «Общая физическая подготовка»

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общеразвивающие упражнения	4	20	24
3	Координационная подготовка	2	14	16
4	Физическая и прыжковая подготовка	2	26	28
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>

#### Модуль «Парашютная подготовка: парашют УТ-15»

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Назначение и устройство парашюта УТ-15	2	4	6
3	Практическая укладка парашюта УТ-15	5	15	20
4	Действия парашютиста в особых случаях	2	2	4
5	Наземная подготовка	2	2	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Стрелковая подготовка: пистолет ПМ»

№		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Стрельба из п/пистолета, мишень №4	-	13	13
3	Стрельба из п/пистолета, мишень №9	-	13	13
4	Разборка-сборка ММГ пистолета ПМ	-	6	6
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана

#### 1 год обучения

#### Модуль «История воздушно-десантных войск»

**Цель:** формирование знаний об истории воздушно-десантных войск

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование устойчивых теоретических знаний в стрелковом и парашютном делах, основных навыков, необходимых для осуществления успешной службы в армии.

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

***Воспитательные:***

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать:***

- историю создания и современное состояние ВДВ

***Обучающийся должен уметь:***

- различать виды войск

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- активного интереса к новым знаниям

**Содержание модуля «История воздушно-десантных войск»**

**1. Вводное занятие**

***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с представлением о военной службе, воинской обязанности.

**2. История создания ВДВ**

***Теория***

Первое применение воздушного десанта в истории военного дела. Рождение Воздушно-десантных войск. Создание авиационных моторизованных десантных отрядов. Первые учения с массовой высадкой десанта и лёгкой боевой техникой.

***Практика***

Просмотр документальных фильмов, видеоматериала и литературы.

**3. Героические страницы**

***Теория***

Применение воздушно-десантных войск в годы Великой Отечественной войны. Героизм и мужество десантников. Участие в боевых операциях после ВОВ. ***Практика***

Просмотр документальных фильмов, видеоматериала и литературы.

**4. ВДВ в современной армии**

***Теория***

Структура воздушно-десантных войск РФ, боевые подразделения и части, боевое обеспечение, вооружение воздушно-десантных войск, современная боевая техника для десантирования.

***Практика***

Форма одежды, повседневная, полевая. Отличительная черта формы десантника.

**5. Контрольно-проверочные мероприятия**

***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** формирование общей физической подготовки

**Задачи:**

***Обучающие:***

- формирование умений в общей физической подготовке

***Развивающие:***

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

***Воспитательные:***

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать:***

- упражнения ОФП

***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять упражнения ОФП

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- здорового образа жизни

**Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

**1. Вводное занятие**

***Теория***

Введение в модуль. Гигиена человека, одежды. Влияние занятий физической культурой на развитие человека. Занятия дома. Медицинский контроль. Состояние, количество спортивного инвентаря и уход за ним, правила хранения, правильное использование. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Общеразвивающие упражнения**

***Теория***

Упражнения на месте: для рук и плечевого пояса, для туловища, для мышц ног. Упражнения с гантелями. Оздоровительные упражнения на осанку: наклоны с ровной спиной вперед и в стороны, наклоны сидя ноги врозь и вместе, приседания ноги врозь, руки за спину, наклоны туловища назад на коленях, дыхательные упражнения, восстанавливающие дыхание. Перекат с пятки на носки, ходьба на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

***Практика***

Упражнения на развитие плечевого пояса, туловища, мышц ног. Упражнения для профилактики плоскостопия. Растяжка.

**3. Координационная подготовка**

***Теория***

Упражнения в движении: бег с изменениями направления, бег с разворотами и сменой разворотов; подвижные игры. Упражнения на месте: равновесие на одной и двух ногах, повороты на 180 и 360 градусов, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов. Кувырки вперед, спиной, в длину через препятствие.

***Практика***

Упражнения на развитие координации.

**4. Физическая и прыжковая подготовка**

***Теория***

Укрепление мышц рук: отжимание от гимнастической скамейки, в упоре, на коленях, подтягивание на перекладине, упражнения в парах. Укрепление мышц пресса: в положении лежа на спине: велосипед, поднимание ног до 45 градусов, поднимание туловища в парах, поднимание из виса, поднимание согнутых ног. Укрепление мышц ног: приседания; прыжки на одной и двух ногах, упражнения в парах. Прыжки на месте, из приседа, из положения лёжа, бег с препятствиями.

***Практика***

Упражнения на развитие физической и прыжковой подготовки.

## **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Модуль «Парашютная подготовка: парашют Д-6»**

**Цель:** формирование навыков парашютной подготовки с парашютом Д-6

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умений работы с парашютом Д-6.

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

**Воспитательные:**

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- устройство парашюта Д-6

**Обучающийся должен уметь:**

- укладывать парашют Д-6

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- действий парашютиста в особых случаях

### **Содержание модуля «Парашютная подготовка: парашют Д-6»**

#### **1. Вводное занятие**

##### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Краткие рассказы о зарождении парашютизма. Об исторических материалах России и других стран, которые хранят сообщения о благополучных спусках с большой высоты на различных приспособлениях. Устройство Леонардо да Винчи, Ленормана, Бланмора.

Рассказ о зарождении парашютизма в России, об «отце русского парашюта Т.Е. Котельникова. Истории о практическом спасении летчиков с применением парашютов.

#### **2. Назначение и устройство парашюта Д-6**

##### **Теория**

Зависимость классификации прыжков от устройства парашютов. Тактико-технические характеристики десантной парашютной системы Д-6 серии 4. Взаимодействие частей парашюта между собой, работа парашюта в воздухе. Отличие тактико-технических данных типичных парашютных систем Тактико-технические данные запасного парашюта З-5. Взаимодействие частей парашюта между собой.

##### **Практика**

Подготовка к укладке парашюта, места для укладки, инструмент. Как правильно осмотреть парашют перед укладкой, контроль каждого этапа укладки. Наглядный рассказ о взаимодействии всех частей парашюта во время его укладки.

### **3. Практическая укладка парашюта Д-6**

#### ***Теория***

Оборудование и подготовка рабочего места и укладочного инструмента. Осмотр и поэтапная укладка парашюта. Подготовка подвесной системы. Оформление документации. Сборка парашюта для транспортировки и складское хранение.

#### ***Практика***

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

### **4. Действия парашютиста в особых случаях**

#### ***Теория***

Зависание за воздушным судном. Попадание стабилизирующего парашюта в ноги парашютиста или под руки. Частичный или полный отказ парашютов. Схождение парашютистов в воздухе. Применение запасного парашюта. Приземление на препятствия.

#### ***Практика***

Отработка действий парашютиста на тренажере. Отработка ввода запасного парашюта при полном отказе и на восемь счетов.

### **5. Наземная подготовка**

#### ***Теория***

Ознакомление с аэродромом и его границами. Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности. Ознакомление с воздушным судном. Порядок выполнения прыжков. Действия парашютиста в воздухе и при приземлении. Действия парашютиста после приземления. Выполнение прыжков зимой, в сильный ветер. Меры безопасности. Парашютный городок, тренажеры и их назначение. Посадка в самолет (вертолет) и размещение. Команды подаваемые выпускающим и их выполнение. Изготовка к отделению и отделение от летательного аппарата. Осмотр купола после раскрытия, управление куполом (отработка на стапелях). Изготовка к приземлению и приземление. Отработка действий в особых случаях. Раскрытие запасного парашюта.

#### ***Практика***

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## **2 год обучения**

### **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** формирование общей физической подготовки

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умений в общей физической подготовке

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

**Воспитательные:**

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

## **Предметные ожидаемые результаты**

### ***Обучающийся должен знать:***

- упражнения ОФП

### ***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять упражнения ОФП

### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- здорового образа жизни

## **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Введение в модуль. Гигиена человека, одежды. Влияние занятий физической культуры на развитие человека. Занятия дома. Медицинский контроль. Количество и состояние спортивного инвентаря, уход за ним, правила хранения, правильное использование. Инструктаж по технике безопасности. Правильное питание. Здоровый образ жизни.

### **2. Общеразвивающие упражнения**

#### ***Теория***

Упражнения на месте: для рук и плечевого пояса, для туловища, для мышц ног. Упражнения с гантелями. Оздоровительные упражнения на осанку: наклоны с ровной спиной вперед и в стороны, наклоны сидя ноги врозь и вместе, приседания ноги врозь, руки за спину, наклоны туловища назад на коленях, дыхательные упражнения, восстанавливающие дыхание. Перекат с пяток на носки, ходьба на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие плечевого пояса, туловища, мышц ног. Упражнения для профилактики плоскостопия. Растяжка.

### **3. Координационная подготовка**

#### ***Теория***

Упражнения в движении: бег с изменениями направления, бег с разворотами и сменой разворотов; подвижные игры. Упражнения на месте: равновесие на одной и двух ногах, повороты на 180 и 360 градусов, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов. Кувырки вперед, спиной, в длину через препятствие.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие координации.

### **4. Физическая и прыжковая подготовка**

#### ***Теория***

Укрепление мышц рук: отжимание от гимнастической скамейки, в упоре, на коленях, подтягивание на перекладине, упражнения в парах. Укрепление мышц пресса: в положении лежа на спине: велосипед, поднимание ног до 45 градусов, поднимание туловища в парах, поднимание из виса, поднимание согнутых ног. Укрепление мышц ног: приседания; прыжки на одной и двух ногах, упражнения в парах. Прыжки на месте, из приседа, из положения лёжа, бег с препятствиями.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие физической и прыжковой подготовки.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## Содержание модуля «Парашютная подготовка: парашют Д1-5У»

**Цель:** формирование навыков парашютной подготовки с парашютом Д1-5У

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умений работы с парашютом Д1-5У.

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

**Воспитательные:**

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- устройство парашюта Д1-5У

**Обучающийся должен уметь:**

- укладывать парашют Д1-5У

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- действий парашютиста в особых случаях

## Содержание модуля «Парашютная подготовка: парашют Д1-5У»

### 1. Вводное занятие

**Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения о спусках с высот. История появления средств спасения с развитием авиации. Развитие парашютизма и парашютной техники в России. Классификация прыжков, назначение парашютов.

### 2. Назначение и устройство парашюта Д1-5У

**Теория**

Назначение и тактико-технические данные учебно-тренировочной парашютной системы Д1-5У. Тактико-технические данные запасного парашюта З-6. Способы раскрытия парашютов, взаимодействие частей парашюта, работа парашюта в воздухе. Взаимодействие частей парашюта между собой.

**Практика**

Подготовка к укладке парашютов, места для укладки, инструмент. Как правильно осмотреть парашют перед укладкой, контроль каждого этапа укладки. Наглядный рассказ о взаимодействии всех частей парашюта во время его укладки.

### 3. Практическая укладка парашюта Д1-5У

**Теория**

Оборудование и подготовка рабочего места и укладочного инструмента. Осмотр и поэтапная укладка парашюта. Подготовка подвесной системы. Оформление документации. Сборка парашюта для транспортировки и складское хранение.

**Практика**

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

#### **4. Действия парашютиста в особых случаях**

##### ***Теория***

Зависание за воздушным судном. Попадание стабилизирующего парашюта в ноги парашютиста или под руки. Частичный или полный отказ парашютов. Схождение парашютистов в воздухе. Применение запасного парашюта. Приземление на препятствия.

##### ***Практика***

Отработка действий парашютиста на тренажере. Отработка ввода запасного парашюта при полном отказе и на восемь счетов.

#### **5. Наземная подготовка**

##### ***Теория***

Ознакомление с аэродромом и его границами. Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности. Ознакомление с воздушным судном. Порядок выполнения прыжков. Действия парашютиста в воздухе и при приземлении. Действия парашютиста после приземления. Выполнение прыжков зимой, в сильный ветер. Меры безопасности. Парашютный городок, тренажеры и их назначение. Посадка в самолет (вертолет) и размещение. Команды подаваемые выпускающим и их выполнение. Изготовка к отделению и отделение от летательного аппарата. Осмотр купола после раскрытия, управление куполом (отработка на стапелях). Изготовка к приземлению и приземление. Отработка действий в особых случаях. Раскрытие запасного парашюта.

##### ***Практика***

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

#### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

#### **Содержание модуля «Стрелковая подготовка: автомат АК-74М»**

**Цель:** формирование навыков стрелковой подготовки с автоматом АК-74М

**Задачи:**

***Обучающие:***

- формирование умений работы с автоматом АК-74М

***Развивающие:***

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

***Воспитательные:***

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать:***

- устройство автомата АК-74М

***Обучающийся должен уметь:***

- стрелять из автомата АК-74М

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- разборки-сборки автомата АК-74М

## Содержание модуля «Стрелковая подготовка: автомат АК-74М»

### 1. Вводное занятие

#### *Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Спортивное стрелковое оружие. Устройство и взаимодействие частей малокалиберной винтовки, теоретические основы стрельбы. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость. Правила техники безопасности при обращении с оружием, возможные последствия нарушений правил ТБ, инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации, огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель, требования по освещенности. Правила проведения занятий и тренировок, обращение с оружием на занятиях под руководством преподавателя, правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.

### 2. Стрельба из пневматической винтовки стоя с опорой

#### *Практика*

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., положение стоя с опорой на стол, по круглой мишени (мишень № 8). Патроны калибра 5,6 мм.

### 3. Стрельба из пневматической винтовки стоя, мишень №4

#### *Практика*

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., положение стоя, по круглой мишени (мишень № 4). Патроны калибра 5,6 мм.

### 4. Стрельба из пневматической винтовки стоя, мишень №8

#### *Практика*

Стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м., положение стоя, по круглой мишени (мишень № 8). Патроны калибра 5,6 мм.

### 5. Разборка-сборка ММГ автомата АК-74М

#### *Практика*

Разборка, сборка макета массово-габаритного автомата АК-74М. Снаряжение магазина патронами калибра 5,45 мм.

### 6. Контрольно-проверочные мероприятия

#### *Практика*

Контрольное занятие в форме зачета.

## 3 год обучения

### Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

**Цель:** формирование общей физической подготовки

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умений в общей физической подготовке

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

**Воспитательные:**

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

## **Предметные ожидаемые результаты**

### ***Обучающийся должен знать:***

- упражнения ОФП

### ***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять упражнения ОФП

### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- здорового образа жизни

## **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Введение в модуль. Гигиена человека, одежды. Влияние занятий физической культуры на развитие человека. Занятия дома. Медицинский контроль. Количество и состояние спортивного инвентаря, уход за ним, правила хранения, правильное использование. Инструктаж по технике безопасности. Правильное питание. Здоровый образ жизни.

### **2. Общеразвивающие упражнения**

#### ***Теория***

Упражнения на месте: для рук и плечевого пояса, для туловища, для мышц ног. Упражнения с гантелями. Оздоровительные упражнения на осанку: наклоны с ровной спиной вперед и в стороны, наклоны сидя ноги врозь и вместе, приседания ноги врозь, руки за спину, наклоны туловища назад на коленях, дыхательные упражнения, восстанавливающие дыхание. Перекат с пяток на носки, ходьба на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие плечевого пояса, туловища, мышц ног. Упражнения для профилактики плоскостопия. Растяжка.

### **3. Координационная подготовка**

#### ***Теория***

Упражнения в движении: бег с изменениями направления, бег с разворотами и сменой разворотов; подвижные игры. Упражнения на месте: равновесие на одной и двух ногах, повороты на 180 и 360 градусов, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов. Кувырки вперед, спиной, в длину через препятствие.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие координации.

### **4. Физическая и прыжковая подготовка**

#### ***Теория***

Укрепление мышц рук: отжимание от гимнастической скамейки, в упоре, на коленях, подтягивание на перекладине, упражнения в парах. Укрепление мышц пресса: в положении лежа на спине: велосипед, поднимание ног до 45 градусов, поднимание туловища в парах, поднимание из виса, поднимание согнутых ног. Укрепление мышц ног: приседания; прыжки на одной и двух ногах, упражнения в парах. Прыжки на месте, из приседа, из положения лёжа, бег с препятствиями.

#### ***Практика***

Упражнения на развитие физической и прыжковой подготовки.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## Содержание модуля «Парашютная подготовка: парашют УТ-15»

**Цель:** формирование навыков парашютной подготовки с парашютом УТ-15

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умений работы с парашютом УТ-15.

**Развивающие:**

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

**Воспитательные:**

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- устройство парашюта УТ-15

**Обучающийся должен уметь:**

- укладывать парашют УТ-15

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- действий парашютиста в особых случаях

## Содержание модуля «Парашютная подготовка: парашют УТ-15»

### 1. Вводное занятие

**Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения о спусках с высот. История появления средств спасения с развитием авиации. Развитие парашютизма и парашютной техники в России. Классификация прыжков, назначение парашютов.

### 2. Назначение и устройство парашюта УТ-15

**Теория**

Назначение и тактико-технические данные управляемой тренировочной парашютной системы УТ-15 серии 4, серии 5. Тактико-технические данные запасных парашютов ПЗ-81. Способы и особенности раскрытия парашюта, взаимодействие частей парашюта, работа парашюта в воздухе. Взаимодействие частей парашюта между собой.

**Практика**

Подготовка к укладке парашютов, места для укладки, инструмент. Как правильно осмотреть парашют перед укладкой, контроль каждого этапа укладки. Наглядный рассказ о взаимодействии всех частей парашюта во время его укладки.

### 3. Практическая укладка парашюта УТ-15

**Теория**

Оборудование и подготовка рабочего места и укладочного инструмента. Осмотр и поэтапная укладка парашюта. Подготовка подвесной системы. Оформление документации. Сборка парашюта для транспортировки и складское хранение.

**Практика**

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

#### **4. Действия парашютиста в особых случаях**

##### ***Теория***

Зависание за воздушным судном. Попадание стабилизирующего парашюта в ноги парашютиста или под руки. Частичный или полный отказ парашютов. Схождение парашютистов в воздухе. Применение запасного парашюта. Приземление на препятствия.

##### ***Практика***

Отработка действий парашютиста на тренажере. Отработка ввода запасного парашюта при полном отказе и на восемь счетов.

#### **5. Наземная подготовка**

##### ***Теория***

Ознакомление с аэродромом и его границами. Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности. Ознакомление с воздушным судном. Порядок выполнения прыжков. Действия парашютиста в воздухе и при приземлении. Действия парашютиста после приземления. Выполнение прыжков зимой, в сильный ветер. Меры безопасности. Парашютный городок, тренажеры и их назначение. Посадка в самолет (вертолет) и размещение. Команды подаваемые выпускающим и их выполнение. Изготовка к отделению и отделение от летательного аппарата. Осмотр купола после раскрытия, управление куполом (отработка на стапелях). Изготовка к приземлению и приземление. Отработка действий в особых случаях. Раскрытие запасного парашюта.

##### ***Практика***

Практическая укладка парашюта. Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

#### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

#### **Содержание модуля «Стрелковая подготовка: пистолет ПМ»**

**Цель:** формирование навыков стрелковой подготовки с пистолетом ПМ

**Задачи:**

***Обучающие:***

- формирование умений работы с пистолетом ПМ

***Развивающие:***

- формирование благоприятных условий для умственного, духовного и физического формирования личности, развития творческого потенциала воспитанника;

***Воспитательные:***

- формирование у подростков важнейших качеств гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности;

**Предметные ожидаемые результаты**

***Обучающийся должен знать:***

- устройство пистолета ПМ

***Обучающийся должен уметь:***

- стрелять из пистолета ПМ

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- разборки-сборки пистолета ПМ

## Содержание модуля «Стрелковая подготовка: пистолет ПМ»

### 1. Вводное занятие

#### *Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Спортивное стрелковое оружие. Устройство и взаимодействие частей малокалиберной винтовки, теоретические основы стрельбы. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость. Правила техники безопасности при обращении с оружием, возможные последствия нарушений правил ТБ, инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации, огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель, требования по освещенности. Правила проведения занятий и тренировок, обращение с оружием на занятиях под руководством преподавателя, правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.

### 2. Стрельба из пневматического пистолета, мишень №4

#### *Практика*

Стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м., положение стоя, по круглой мишени (мишень № 4). Патроны калибра 5,6 мм.

### 3. Стрельба из пневматического пистолета, мишень №9

#### *Практика*

Стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м., положение стоя, по круглой мишени (мишень № 9). Патроны калибра 5,6 мм.

### 4. Разборка-сборка ММГ пистолета ПМ

#### *Практика*

Разборка, сборка макета массово-габаритного пистолета ПМ. Снаряжение магазина патронами калибра 9 мм.

### 5. Контрольно-проверочные мероприятия

#### *Практика*

Контрольное занятие в форме зачета.

## 4. Планируемые результаты

### 1 год обучения

#### *Предметные*

#### *Должен знать:*

- Краткую историю создания парашютизма;
- Устройство современных парашютов;
- Основные упражнения парашютиста в воздухе;
- Действия парашютиста в особых случаях;
- Классификацию прыжков;
- Технику выполнения прыжка;
- Тактико-техническую характеристику парашютов Д-6 серии 4, 3-5;
- Особые случаи применения запасного парашюта 3-5;
- Определение физического состояния человека, при определенных нагрузках;
- Комплекс упражнений на развитии определенных групп мышц;
- Нормативы по выполнению упражнений;
- История создания стрелкового оружия;
- Технические данные пневматической винтовки;
- Технические данные пневматического пистолета;

- Правила безопасного обращения с оружием;
- Значение дисциплины при выполнении упражнения;
- Устройство и технические характеристики пневматического оружия;
- Порядок выполнения упражнений по стрельбе.

***Должен уметь:***

- Укладка парашютов Д-6 серии 4, 3-5;
- Применение в особых случаях парашюта 3-5;
- Выполнение учебно-тренировочных прыжков с парашютом;
- Выполнять элементы прыжка на тренажерах;
- Выполнять основные упражнения по развитию основных групп мышц;
- Выполнять упражнения на перекладине и шведской стенке;
- Выполнять упражнения по бегу, отжиманию и подтягиванию;
- Выполнять нормативы и сдачу зачетов по дисциплинам;
- Развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- Выполнять стрельбу из пневматической винтовки на разных дистанциях, из различных положений;
- Выполнять стрельбу из пневматического пистолета, из различных положений.

***Метапредметные***

Обучающийся должен:

- осознано участвовать в освоении программы, не пропускать без уважительных причин занятия;
- применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

***Личностные***

- Обучающийся должен присвоить себе следующие ценности: чувства чести, совести, отваги, патриотизма, любви к стране.
- Обучающийся должен воспитать в себе такие качества как: активность, аккуратность, терпимость, выдержка, сила, упорство, настойчивость, целеустремленность, ловкость, выносливость, состязательность, самостоятельность, готовность к принятию ответственных решений.

## **2 год обучения**

***Должен знать:***

- Устройство парашюта Д1-5У;
- Устройство современных парашютов;
- Основные упражнения парашютиста в воздухе;
- Действия парашютиста в особых случаях;
- Особые случаи по применению запасного парашюта 3-6;
- Устройство и технические характеристики огнестрельного оружия;
- Порядок выполнения упражнений по стрельбе;
- Историю создания и развития стрелкового оружия;
- Современные виды стрелкового оружия. Виды и системы современного стрелкового оружия;
- Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов винтовки, порядок разборки и сборки;
- Возможные последствия нарушений правил ТБ;
- Правила проведения занятий и тренировок;
- Правила заряжания оружия и способы прицеливания.

***Должен уметь:***

- Выполнение учебно-тренировочного прыжка с парашютом Д1-5У с принудительным и задержкой открытия ранца;
- Точность приземления в заданный расчетный пункт;
- Нормативное выполнение укладки парашюта на время;
- Разборка-сборка автомата АК-74М;
- Снаряжение магазина АК патронами калибра 5,45 мм.;
- Выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки, мишени №4 и №8;
- Улучшение нормативов по бегу, подтягиваю, отжиманию;
- Развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- Выполнять стрельбу из пневматической винтовки на разных дистанциях, из различных положений.

### ***Метапредметные***

Обучающийся должен:

- осознано участвовать в освоении программы, не пропускать без уважительных причин занятия;
- применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### ***Личностные***

- Обучающийся должен присвоить себе следующие ценности: чувства чести, совести, отваги, патриотизма, любви к стране.
- Обучающийся должен воспитать в себе такие качества как: активность, аккуратность, терпимость, выдержка, сила, упорство, настойчивость, целеустремленность, ловкость, выносливость, состязательность, самостоятельность, готовность к принятию ответственных решений.

## **3 год обучения**

### ***Должен знать:***

- Устройство парашюта УТ-15;
- Устройство современных парашютов;
- Основные упражнения парашютиста в воздухе;
- Действия парашютиста в особых случаях;
- Особые случаи по применению запасного парашюта ПЗ-81;
- Устройство и технические характеристики огнестрельного оружия;
- Порядок выполнения упражнений по стрельбе;
- Историю создания и развития стрелкового оружия.
- Современные виды стрелкового оружия. Виды и системы современного стрелкового оружия;
- Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пистолета, порядок разборки и сборки;
- Возможные последствия нарушений правил ТБ;
- Правила проведения занятий и тренировок;
- Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства.

### ***Должен уметь:***

- Выполнение учебно-тренировочного прыжка с парашютом с задержкой открытия ранца на 5-10 секунд;
- Точность приземления в заданный расчетный пункт;
- Нормативное выполнение укладки парашюта на время;
- Разборка-сборка пистолета ПМ;
- Снаряжение магазина патронами калибра 9 мм.;

- Выполнение упражнений по стрельбе из пневматического пистолета, мишени №4 и №9;
- Улучшение нормативов по бегу, подтягиваю, отжиманию;
- Развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- Выполнять стрельбу из пневматической винтовки на разных дистанциях, из различных положений.

### ***Метапредметные***

Обучающийся должен:

- осознано участвовать в освоении программы, не пропускать без уважительных причин занятия;
- применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### ***Личностные***

- Обучающийся должен присвоить себе следующие ценности: чувства чести, совести, отваги, патриотизма, любви к стране.
- Обучающийся должен воспитать в себе такие качества как: активность, аккуратность, терпимость, выдержка, сила, упорство, настойчивость, целеустремленность, ловкость, выносливость, состязательность, самостоятельность, готовность к принятию ответственных решений.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09.2020		
Окончание учебного года	31.05.2021		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	144 часа	144 часа	144 часа
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	4 часа в неделю, 3 дня в неделю.	4 часа в неделю, 3 дня в неделю.	4 часа в неделю, 3 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	21 декабря – 30 декабря 2020 года 17 мая – 31 мая 2021 года		
Объем и срок освоения программы	432 часа, 3 года обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы зимние	31.12.2020 – 08.01.2021		
Каникулы летние	01.06.2021 – 31.08.2021		

## 2. Условия реализации программы

### *Для успешной реализации программы необходимы:*

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, гантели, шведская стенка, перекладины, макивары, ковровая дорожка, маты.
5. Парашютный класс, парашюты различных типов (учебно-тренировочные, десантные, запасные, спортивные), инвентарь для укладки.
6. Оборудованный стрелковый тир, пневматические ружья;
7. Плакаты, учебные пособия, зачетные таблицы и протоколы.

## 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Формы промежуточной аттестации:** соревнования, сдача нормативов.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

## 4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении

предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 5. Методические материалы

### *Методические рекомендации*

Методы обучения и тренировки, дозировка объема и интенсивности нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах обучения и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности и функциональных возможностей растущего организма.

**Физическая (функциональная) подготовка.** Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям растущего организма и способствовать укреплению его здоровья, повышению физической подготовленности.

**Сила и скоростно-силовые способности.** На этапе начальной подготовки применение силовых упражнений ограничено. Дети этого возраста лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15—16 лет активно формируется силовая выносливость.

Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т. д.), противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения отягощениями.

**Скоростные способности (быстрота).** Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в младшем и подростковом возрасте. В 12—15-летнем возрасте скоростные способности следуют повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

**Выносливость.** Воспитание выносливости является главной составной частью физической подготовки парашютиста.

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. К основным средствам у детей младшего воспитания общей выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег. Правила развития выносливости юных спортсменов:

- Пятиминутный равномерный бег с постепенным прибавлением времени.
- При преодолении 2000 м. за 11 мин. (скорость 3 м/с) дистанция непрерывного бега постепенно увеличивается без снижения темпа бега, регулярно контролируя среднюю скорость.
- Если ребенок пробегает (без остановок) 5000 м, скорость постепенно увеличивается с 3 до 4 м/с.
- К темповому бегу приступают в том случае, если привык к бегу на длинные дистанции.

**Ловкость (координация).** Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы парашютист мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки служат подвижные и спортивные игры. К концу учебно-тренировочного этапа и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки.

### **Основные средства и методы для воспитания ОФП**

- Легкий бег с ходьбой (1 зона интенсивности). Применяется в самом начале занятий спортом.
- Подвижные и спортивные игры. На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Со второй половины учебно-тренировочного этапа применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.
- Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.
- Упражнения на гибкость. Для развития гибкости упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Особое внимание развитию гибкости уделяется на начальном этапе подготовки.
- Силовые и скоростно-силовые упражнения.
- Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.
- Круговая тренировка. Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения по технико-тактической подготовке в поиске РП и ориентированию.

#### ***Психологическая подготовка парашютистов***

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Психологическое сопровождение обучающихся обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов; выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, принимаются во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевой черты личности обучающегося. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения конфликтов, определить средства управления активностью учащегося, методы ослабления и невротических реакций.

Осуществляются ***следующие виды*** психологической подготовки:

- психологическая подготовка обучающегося к продолжительному (в том числе и многолетнему) тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка учащегося к соревнованиям;
- психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.
- психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

В ходе психологической подготовки необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.), используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

#### ***Воспитательная работа и особенности подросткового возраста***

В работе с обучающимися важно уделять большое внимание степени включения педагога в процесс выполнения обучающимися творческих, практических заданий, в самостоятельном изучении новых тем. Необходимо давать свободу в выборе и объеме

осваиваемого материала, не доводя процесс обучения до шаблонов для всей группы. Любые действия обучающегося достойны уважения и оценки, но в случае необходимости объяснения его ошибки, педагогу требуется создать ситуацию, в которой ребенок самостоятельно осознает, что заблуждается, с возможной оценкой последствий своих действий. В течение всего процесса обучения необходимо отслеживать интерес обучающихся к занятиям и программе. Важно создавать такие условия обучения, которые формировали бы устойчивый интерес детей к занятиям, интерес к получению новых знаний. В связи с тем, что дети данного возраста высоко ценят эрудицию педагога, необходимо свободно владеть программой, и быть готовым отвечать на дополнительные вопросы, касающиеся изучаемой темы. В подростковом возрасте у обучающихся активно развивается потребность в самоутверждении, поэтому необходимо поддерживать высказывания или мнения, укреплять его самооценку, помогая развить способность анализировать причины в случае неудачи. Находить для обучающихся действительно значимые для них проблемы, решение которых приносило эмоциональное удовлетворение в решении поставленной задачи. Организация данных моментов, в большей степени, способствует повышению учебной мотивации, обогащают интересы и увлечения ребенка, формируя важные личностные качества.

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М.: Народное образование; Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2007.
2. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие для школьных администраторов, учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования / авт.-сост. А.Н. Вырщиков, М.Б. Кусмарцев, А.П. Пашкович. – М.: Глобус, 2007. – 330 с. – (Воспитательная работа).
3. Программа гражданско-патриотического воспитания детей и молодежи / Сост. и научный редактор Г.С. Семенов. («Серия регионов»). – М.: Школьная пресса, 2008. – 64 с. – («Воспитание школьников. Библиотека журнала». Вып.83).
4. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки М, Просвещение 1972.
5. ОФП в школе-М: ФИС 1980.
6. Система парашютная запасная управляемая ПЗ-81. Техническое описание и инструкция по эксплуатации 17583-81 ТО. – 1994
7. Техническое описание № 11271-73 ТО управляемой тренировочной парашютной системы УТ-15 серии 5 и инструкция № 11270-73 ИЭ по эксплуатации управляемых тренировочных парашютных систем УТ-15 серии 4 и УТ-15 серии 5. – 2000
8. А. С. Гуськов. Подготовка спортсмена – парашютиста. – Москва, Ордена «Знак Почета». Издательство ДОСААФ СССР, 1979.
9. Д.Т. Жорник, К.В. Лушников, Г.Б. Пясецкая, Р.А. Стасевич, П.А. Сторчиенко, Е.В. Ткаченко. Теория и практика подготовки парашютистов. – Изд. 2, испр. и доп.; Издательство ДОСААФ, - М., 1999
10. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.
11. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», 1989 г.
12. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. «Просвещение» Москва 1989 г.
13. Справочник по стрелковому оружию. В.Б.Жук М.2001 г.
14. «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. «Просвещение» Москва 1989 г.
15. «Справочник по стрелковому оружию». В.Б.Жук М.2001 г.
16. «Военный энциклопедический словарь» Воениздат М.1987 г.
17. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"