

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**Принято:**  
протокол № 01  
от  
«29» августа 2016 г.  
заседания  
педагогического Совета  
МКОУ ДО ДДТ

**Утверждено:**  
приказ № 29-р  
от «01»  
сентября 2016 г.  
директор МКОУ ДО ДДТ

  
Г.Ю. Комарова  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально – педагогической направленности  
ВПК «Витязь»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Галкин Александр Михайлович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

## Содержание

### Пояснительная записка

1. Введение.....	3
2. Нормативно- методологическая основа программы.....	4
3. Организационно-педагогические основы организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь».....	6
3.1 Тематический план 1-го года обучения.....	6
3.2 Тематический план 2-го года обучения.....	6
3.3 Тематический план 3-го года обучения.....	6
4. Сведения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Витязь».....	7
5. Формы и методы обучения и воспитания.....	7
6. Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Витязь».....	8
7. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программ .....	11
7.1 1 год обучения.....	11
7.2 2 год обучения.....	12
7.3 3 год обучения .....	13
8. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	14
9. Психологическая подготовки воспитанников.....	15
10. Работа с родителями.....	16
11. Материальные средства обучения (материально-техническое обеспечение).....	16
12. Условия реализации дополнительной <b>общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь»</b> .....	17
13. Кадровое обеспечение программы. ....	17
14. Список использованной литературы для педагогов.....	17
15. Список рекомендованной литературы для родителей и детей.....	18

### Приложения

Приложение № 1. Инструктаж по технике безопасности

Приложение № 2. Перечень основных терминов и понятий, изучаемых по дополнительной  
Общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь»

Приложение № 3. Устав военно-патриотического клуба «Витязь»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Введение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВПК «Витязь» относится к программам социально-педагогической направленности. Программа построена начальной военной подготовке, парашютном и стрелковом деле, развить физические навыки и умения, но и сформировать патриотическое отношение к своей стране.

Патриотическое воспитание выступает неотъемлемой составной частью воспитательной деятельности и является одним из направлений воспитания подрастающего поколения. Система патриотического воспитания - это нечто, пронизывающее все сферы жизни ребенка. В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» (от 28.03.1998 N 53-ФЗ) военно-патриотическое воспитание является составной частью патриотического воспитания, которое направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина - патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

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. В то же время следует отметить, что в последнее время всё острее проявляется тенденция устойчивого роста интереса молодёжи к недавнему прошлому нашего Отечества, и, прежде всего, к героическим страницам его истории. Это свидетельствует о том, что в общественной среде идёт спонтанный поиск нравственных и духовных ориентиров. А это в свою очередь говорит о необходимости целенаправленного организованного процесса формирования патриотизма у молодёжи как нравственной основы личности.

Патриотизм имеет огромное значение в социальном и духовном развитии человека. Он выступает как элемент мировоззрения и отношения к родной стране, другим нациям и народам. И данная программа призвана помочь сориентироваться молодым людям и выбрать правильный путь. Задача педагогов - не только приобщить к ценностям культуры, но и подготовить обучающегося к жизни в обществе. Программа предусматривает формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения в дополнительном образовательном учреждении. Патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина — патриота своей страны.

Следовательно, актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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; сориентирует 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Витязь»

создана на основе специализированной литературы, методических пособий в данной области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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 Данная программа носит практико-ориентированный характер Содержание дополнительной образовательной программы «Витязь» ориентировано на развитие личностно-смысловой сферы воспитанника. Данная программа удовлетворяет разносторонние потребности подростка, поощряет его к саморазвитию, позволяя демонстрировать свои знания и навыки.

Комплексная 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.

### ***Нормативно- методологическая основа программы***

Нормативно- управленческую основу в создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составили, в том числе: Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504), Федеральный закон от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).

Методологическую основу в создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составили труды и сборники отечественных авторов, в том числе: 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), 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 ), А. С. Гуськов. Подготовка спортсмена - парашютиста. - Москва, Ордена «Знак Почета». Издательство ДОСААФ СССР, 1979, Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г., Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», 1989 г., «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. «Просвещение» Москва 1989 г.

Целью перед дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Витязь» является развитие духовно-нравственных и социальных ценностей, гражданско-патриотических качеств личности обучающегося, формирование системы знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины.

Для достижения поставленной цели, в ходе обучения решаются ряд

общеобразовательных и воспитательных задач:

Обучающие:

1. Сформировать устойчивые теоретические знания в стрелковом и парашютном делах, основные навыки, необходимые для осуществления успешной службы в армии.

2. Сформировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

3. Дать представления о военных профессиях.

Развивающие:

4. Создать благоприятные условия для умственного, духовного и физического формирования личности.

5. Сформировать основы общей физической подготовленности и физические навыки, такие как сила, ловкость, выносливость, состязательность и др.

6. Сформировать положительный социальный опыт, готовность к общественной и профессиональной деятельности.

Воспитательные:

7. Способствовать становлению и развитию активной жизненной позиции подростков, умений применять полученные знания в своей практической, социально - значимой, коллективно - творческой деятельности.

8. Способствовать 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.

9. Сформировать чувства сострадания и заботливого отношения к другим людям.

10. Сформировать морально-волевые качества личности воспитанника, такие как доброта, самостоятельность, чувство коллективизма, взаимовыручка, ответственности и др.

11. Сформировать у подростков важнейшие качества гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности.

Здоровьезберегающие:

12. Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни, без вредных привычек

***Организационно-педагогические основы организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь»***

Исходные данные образовательной программы «Витязь»:

• Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие, включающее теоретическую и практическую части.

• Возраст обучающихся - 12-17 лет. Формирование групп происходит по возрастному принципу, в том числе:

• 1 год обучения 12-13 лет

• 2 год обучения 14-15 лет

• 3 год обучения 16-17 лет

• Количество занимающихся в каждой группе определяется в зависимости от года обучения, возраста и уровня подготовки.

1 год обучения - 10 человек;

2 год обучения - 10 человек;

3 год обучения - 10 человек.

• Принцип набора обучающихся - годные по медицинским показателям.

• Состав группы постоянны

- 
- Срок реализации образовательной программы - 3 года.
- **Учебная нагрузка и режим работы:**
  - Количество учебных недель - 36.
  - количество учебных часов: объем учебной нагрузки:

**1 год обучения** – 72 часа, в неделю - 2 часа:

***Тематический план 1-го года обучения.***

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	В том числе теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Уроки мужества и патриотизма	6	6	
3	История Российской армии	4	4	
4	Строевая подготовка	12	5	7
5	Стрелковая подготовка	10	5	5
6	Тактическая подготовка	5	2	3
7	Физическая подготовка	25	2	23
8	Досуговые мероприятия	8		8
	Итого	72	26	46

**2 год обучения** – 144 часов, в неделю - 4 часов:

***Тематический план 2-го года обучения.***

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	В том числе теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Уроки мужества и патриотизма	20	20	
3	История Российской армии	10	10	
4	Строевая подготовка	21	0	21
5	Стрелковая подготовка	30	4	26
6	Тактическая подготовка	37	7	30
7	Физическая подготовка	71	7	64
8	Парашютное дело	16	6	10
8	Досуговые мероприятия	9		9
	Итого	216	56	160

**3 год обучения** - 216 часов, в неделю - 6 часов:

***Тематический план 3-го года обучения.***

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	В том числе теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Уроки мужества и патриотизма	20	20	
3	История Российской армии	5	5	
4	Строевая подготовка	40		40
5	Стрелковая подготовка	20	5	15
6	Тактическая подготовка	34		34
7	Физическая подготовка	62		62
8	Парашютное дело	16	5	11

8	Досуговые мероприятия	9		9
	Итого	216	36	180

- Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

- Форма представления теоретической информации дает возможность обучающимся делать самостоятельные выводы по той или иной теме занятия. Формирует необходимые умения и навыки в различных видах практической деятельности.

### ***Сведения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Витязь»***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотического клуба «Витязь» состоит из тематических разделов. Каждый раздел представляет собой определенный уровень обучения, позволяющий организовывать образовательную деятельность в зависимости от возрастных особенностей обучающихся и производить отбор программного материала и методов обучения. Принцип отбора разделов программы - целесообразность и взаимодополняемость. Все разделы связаны друг с другом, невозможно представить знание одного без другого:

1. ОФП (общая физическая подготовка) - обеспечивает физическое развитие и здоровье воспитанников. Подготавливает базу для специальной физической подготовки, в дальнейшем и в военной деятельности. Занятия по ОФП направлены на то, чтобы развить у воспитанников такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

2. Стрелковая подготовка. Данный раздел программы позволяет сформировать устойчивый интерес к воинской службе, ответственности, дисциплине. Задачи стрелковой подготовки - совершенствование разностороннего физического развития детей и подростков для их последующей трудовой деятельности и подготовка к службе в Вооруженных Силах, воинских формированиях и органах. Особое внимание обращается на обучение мерам безопасности при обращении с оружием и поведение в тире. Занятия включают как теоретическую (изучение основ военно-прикладного искусства, воинские ритуалы, история создания стрелкового оружия, назначение оружия и обращение с ним, теоретические основы стрельбы), так и практическую подготовку (техника выполнения выстрела, тренировки, квалификационные соревнования).

### ***Формы и методы обучения и воспитания***

Программой предусмотрены занятия как теоретические, так и практические которые проходят в виде бесед, лекций, семинаров, экскурсий, досуговых мероприятий и т.д. Кроме изучения тем, представленных в программе, обучаемые принимают участие в различных мероприятиях: соревнованиях, конкурсах, военно-спортивных играх на местности, выездах в воинские части, военные училища, спортивные лагеря.

Одной из форм патриотического воспитания являются встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труженниками тыла, первооткрывателями, участниками войн в Афганистане и Чеченской республике.

Предполагается использование как индивидуальных, так и коллективных методов обучения. В процессе организации образовательного процесса используются методы, которые позволяют сформировать необходимые знания, умения и навыки:

Дидактические методы:

- Словесные (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой);
  - Практический (показ упражнений и самостоятельное выполнение обучающимися)
- Методы эмоциональной и психологической поддержки - используются для создания благоприятной атмосферы взаимодействия педагог-воспитанник, воспитанник-воспитанник

Метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - чередование упражнений дающих то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Метод создания проблемных ситуаций педагог не дает воспитанникам готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью).

### ***Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь»***

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов по общей физической подготовке, парашютному и стрелковому делу. Важнейшей формой контроля являются участия в соревнованиях: оцениваются результаты учебной деятельности, подводятся итоги, как по вопросам теоретической подготовки, так и в овладении практическими умениями и навыками

Отслеживание результативности обучения производится по зачетным требованиям:

1. Теоретические знания (соблюдение правил безопасности на занятиях, знания терминологии);
2. Посещение обучающимися тренировочных занятий;
3. Выполнение нормативов по каждому разделу;
4. Участие в массовых мероприятиях, городских праздниках, военно-спортивных соревнованиях, концертах, играх, сборах при наличии положительных результатов.

Система оценивания знаний и навыков обучающихся бальная:

«ЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении 80 % программы.

«НЕЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении менее 80 % программ

### ***Ожидаемые результаты от реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:***

Название раздела	Критериизнаний, умений, навыков	Форма Проведения занятий	Периодичность контроля
<b><i>1 год обучения</i></b>			
Общая физическая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений на развитии определенных групп мышц;</li> <li>2. Нормативы по выполнению упражнений;</li> <li>3. Значение дисциплины при выполнении упражнения.</li> </ol> <p>Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Выполнять основные упражнения по развитию основных групп мышц;</li> </ol>	Практические занятия. Соревнования . Зачет	Проверка теоретических знаний осуществляется на каждом занятии
Парашютное дело	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткую историю создания парашютизма</li> </ol>	Анкетирование	В конце учебного года



Стрелковое дело	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История создания стрелкового оружия.</li> <li>2. Правила безопасного обращения с оружием</li> <li>3. Порядок выполнения упражнений по стрельбе.</li> </ol>	<p>Практические занятия. Соревнования Зачет</p>	<p>В конце учебного года</p>
<b>2 год обучения</b>			
Общая физическая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений на развитие определенных групп мышц.</li> <li>2. Нормативы по выполнению упражнений:</li> <li>3. Значение дисциплины при выполнении упражнений</li> </ol> <p>Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять основные упражнения по развитию основных групп мышц;</li> <li>2. Выполнять упражнения на перекладине и шведской стенке</li> <li>3. Выполнять упражнения по бегу, отжиманию и подтягиванию.</li> <li>4. Выполнять нормативы и сдачу зачетов по дисциплинам;</li> </ol>	<p>Практические занятия. Соревнования Зачет</p>	<p>В конце каждого занятия.</p>
Стрелковое дело	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устройство и технические характеристики огнестрельного оружия;</li> <li>2. Порядок выполнения упражнений по стрельбе.</li> </ol> <p>1. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов винтовки, порядок разборки и сборки.</p> <p>2. Возможные последствия нарушений правил ТБ;</p> <p>3. Правила проведения занятий и тренировок;</p> <p>4. Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства</p> <p>Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сборка-разборка автомата АК-47;</li> <li>2. Выполнение упражнений по стрельбе ВП-1, ВП-2 из пневматической винтовки.</li> </ol>	<p>Наблюдение Тестирование Практические задания Соревнования Зачет</p>	<p>Диагностика практических умений и навыков осуществляется по итогам окончания изучения тематического блока, а также по итогам года</p>
<b>3 год обучения</b>			
Общая физическая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Комплекс упражнений на развитие определенных групп мышц.</li> <li>5. Нормативы по выполнению упражнений:</li> <li>6. Значение дисциплины при выполнении упражнений</li> </ol> <p>Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Выполнять основные упражнения</li> </ol>	<p>Наблюдение Тестирование Практические задания Соревнования Зачет</p>	<p>Проверка теоретических знаний осуществляется на каждом занятии</p> <p>Диагностика практических умений и</p>

	<p>по развитию основных групп мышц;</p> <p>6. Выполнять упражнения на перекладине и шведской стенке</p> <p>7. Выполнять упражнения по бегу, отжиманию и подтягиванию.</p> <p>8. Выполнять нормативы и сдачу зачетов по дисциплинам;</p> <p>9. Выполнять приемы рукопашного боя</p>		<p>навыков осуществляется по итогам окончания изучения тематического блока, а также по итогам года</p>
Стрелковое дело	<p>Должен знать:</p> <p>1. Устройство и технические характеристики огнестрельного оружия;</p> <p>2. Современные виды стрелкового оружия.</p> <p>3. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов винтовки, порядок разборки и сборки.</p> <p>4. Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства</p> <p>Должен уметь:</p> <p>1. Сборка-разборка автомата АК-47;</p> <p>10. Выполнение упражнений по стрельбе ВП-1, ВП-2 из пневматической винтовки.</p> <p>11. Улучшение нормативов по бегу, подтягиванию, отжиманию.</p> <p>12. Выполнять стрельбу из пневматической винтовки на разных дистанциях, из различных положений.</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Практические задания</p> <p>Соревнования</p> <p>Зачет</p>	<p>Проверка теоретических знаний осуществляется на каждом занятии</p> <p>Диагностика практических умений и навыков осуществляется по итогам окончания изучения тематического блока, а также по итогам года</p>

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

К концу первого года обучающиеся должны иметь представление о Российской армии, как о гаранте безопасности страны, иметь навыки обращения с оружием и уметь выполнять простейшие строевые приёмы.

К концу второго года обучающиеся должны закрепить навыки выполнения строевых приёмов, знать устройство парашюта, научиться уверенно обращаться с оружием, знать основные события героического прошлого и настоящего Российской армии, приобщиться к здоровому образу жизни.

К концу третьего года обучающиеся должны чётко осознавать важность военной службы, иметь уважительное отношение к государственным символам, боевым традициям Российской армии. Уверенно владеть приемами рукопашного боя, сборкой и разборкой автомата, выполнять укладку парашюта .

*Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

*1 год обучения*

**Вводное занятие:**

- ориентировочная беседа,
- знакомство учащихся с учебным планом
- инструктаж по технике безопасности
- конкурс - игра, анкетирование

### **Уроки мужества и патриотизма:**

- Основные понятия и термины:

1. *Патриотизм*
2. *Патриот*

- примеры патриотизма в истории России, родного края.

### **История Российской армии:**

- изучение памятных дат России,
- история создания вооружённых сил,
- история появления различных видов оружия,
- изучение военной формы, знаков различия, наград и т.д

### **Общая физическая подготовка**

Теоретические сведения:

- гигиена человека, одежды, обуви.
- влияние занятий физической культурой на развитие человека.
- медицинский контроль.
- техника безопасности

Практические занятия:

- упражнения на месте для рук, туловища, ног, растяжки
- упражнения с предметами
- оздоровительные упражнения
- упражнения на месте, в движении.

Физическая подготовка

- Укрепление мышц рук, пресса, ног
- упражнения на выносливость

## ***2 год обучения***

### **1. Вводное занятие**

- повторение пройденного материала
- «Общая физическая подготовка»

Теоретические сведения

Гигиена человека, одежды, обуви.

Влияние занятий физической культурой на развитие человека

Медицинский контроль.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя:

1. упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.
2. Общефизическая подготовка.
3. Преодоление препятствий.
4. Гимнастика.
5. Спортивные и народные игры, игры на местности.
6. Лёгкая атлетика.
7. Основы рукопашного боя

### **Парашютная подготовка**

- История создания парашюта. Теория.
- Краткие рассказы о зарождении парашютизма
- Устройство современных парашютов Теория.
- Осмотр и укладка парашютов. Теория.
  - Подготовка к укладке парашютов, места для укладки, инструмент.
  - Как правильно осмотреть парашют перед укладкой, контроль каждого этапа укладки.
  - Укладка парашюта. практика.
- Основы управления парашютом в воздухе. Теория.

### **Стрелковая подготовка**

Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельбы можно проводить и на открытом воздухе.

Устройство автомата Калашникова, производится разборка-сборка АК.

1. Материальная часть оружия. Основы стрельбы. Меры безопасности.
2. Приёмы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.
3. Правила соревнований.
4. Совершенствование техники стрельбы. Тренировки.

## ***3 год обучения***

### **1. Вводное занятие**

повторение пройденного материала

Вооруженные силы Российской Федерации.

### **2. Общая физическая подготовка**

#### **3. I. Теоретические сведения**

Здоровый образ жизни. Профилактика алкоголизма, наркомании.

#### **II. Общеразвивающие упражнения Практика:**

Упражнения на месте:

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах:

III. Оздоровительные упражнения Практика:

Упражнения на осанку:

Дыхательные упражнения

IV. Координационная подготовка Практика:

Упражнения в движении:

бег с изменениями направления;

бег с предметом;

**Стрелковая подготовка**

Стрельба из пневматической винтовки.

Устройство автомата Калашникова, производится разборка-сборка АК.

1. Материальная часть оружия. Основы стрельбы. Меры безопасности.

2. Приёмы изготовления. Прицеливание. Спуск курка..

3. Совершенствование техники стрельбы. Тренировки.

огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель, требования по освещенности. Звукоизоляции и вентиляции;

стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., положение с опорой на стол, по круглой мишени (мишень № 9);

У стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., положение стоя, 20 выстрелов;

У стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., положение стоя, 40 выстрелов;

У разборка, сборка автомата АК;

У проведение внутри секционных соревнований на дистанции 10 м., с опорой на стол (мишень № 9);

У проведение внутри секционных соревнований на дистанции 10 м., положение стоя (мишень № 10).

**Уставы Вооружённых Сил Р**

1. Устав внутренней службы.

(Общие обязанности военнослужащих, обязанности основных должностных лиц, воинские звания, знаки различия, суточный наряд)

2. Дисциплинарный устав.

(Сущность воинской дисциплины, поощрения, взыскания)

3. Устав гарнизонной и караульной служб.

(Несение караульной службы, обязанности часового)

1. Строевой устав.

### ***Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Методическое обеспечение программы с учетом особенностей подростков.

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 нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям растущего организма и способствовать укреплению его здоровья, повышению физической подготовленности. **Сила и скоростно-силовые способности.** 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.

**Скоростные способности (быстрота).** Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в подростковом возрасте. В 12—15-летнем возрасте скоростные способности следует 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 учащегося. Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. К основным средствам общей выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег.

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

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.

♦ (на начальном этапе подготовки упражнения выполняются, как правило, во время проведения подвижных и спортивных игр, эстафет).

### **Психологическая подготовка воспитанников**

♦ 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-волевые 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.

### **Работа с родителями**

С родителями проводятся собрания, на которых обсуждаются возникшие вопросы. В течение учебного года педагоги контактируют не один раз. Очень большой популярностью пользуются открытые занятия, на которых родители наблюдают за своими детьми и полученными результатами обучения. В течение года предусмотрены консультации для родителей (индивидуальные, коллективные) по формированию гражданской позиции воспитанников, духовно-нравственного развития.

### **Материальные средства обучения (материально-техническое обеспечение)**

- имущество и снаряжение, выделяемые заинтересованными организациями для выполнения социальной программы патриотического воспитания молодёжи.
- материально-техническая база ДЮСШ Здвинского района

- помещения, предоставляемые МКОУ ДОД ДДТ Здвинского района.

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.
2. Спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, гантели, шведская стенка, перекладины, макивары, ковровая дорожка, маты.
3. Парашютный класс, парашюты различных типов (учебно-тренировочные, десантные, запасные, спортивные), инвентарь для укладки.
4. Оборудованный стрелковый тир, пневматические ружья;
5. Плакаты, учебные пособия, зачетные таблицы и протоколы.

Программа построена с опорой на современные общеобразовательные принципы:

Принцип целостности - программа имеет стройную систему, в ней соблюдены единство обучения и воспитания.

Принцип культуросообразности - основывается на ценностях региональной, национальной и мировой культуры.

Принцип интеграции - сочетание в одной образовательной программе нескольких блоков (подпрограмм), которые связаны между собой и объединены одной целью.

Принцип вариативности - создание проблемной ситуации, в которой педагог вырабатывает личную позицию воспитанника.

Принцип гуманизации - признание личности ребенка с ее достоинствами и потенциалом в качестве самоцели, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания.

Принцип деятельностного подхода - знания приобретаются подростками во время активной деятельности.

Принцип возрастного и индивидуального подходов - отбор форм, методов, приемов работы педагога в соответствии с субъективным опытом и возрастом воспитанников.

### ***Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Витязь»***

Занятия (сбор) проводятся в здании Дома творчества Здвинского района по адресу : с. Здвинск, ул. Здвинского 43.

#### ***Кадровое обеспечение программы.***

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Галкин А.М.(МКОУ «Цветниковская СОШ» , учитель физкультуры, МКОУ «ДОД Здвинского района» руководитель ВПК «Витязь»). Образование: Куйбышевское педагогическое училище Новосибирской области по специальности «Физическая культура»

Квалификация – учитель физической культуры, 1984 год. Курсы повышения квалификации : - организация гражданско-патриотического воспитания молодежи при переходе к ФГОС -2012 г

#### ***Данная программа соответствует основным нормативным документам:***

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;



- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4. 3172-14);
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Уставу МКОУ ДО ДДТ

### *Список использованной литературы для педагогов*

1. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 1999. – 416 с.
2. Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. – 186 с.
3. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с.
4. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.
5. Воронцов, В. Л. Могущество знания. – М.: Изд-во «Знание», 1979. – 380 с.
6. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Учитель, 2007. – 122 с.
7. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А. Касимова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.
8. Мизиковский Г. В. Межпредметные связи в курсе допризывной подготовки юношей. – М.: Просвещение, 1990. – 237 с.
9. Николаев, Г. Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: ун-та, 2004. – 134с.
10. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности. /Авт.-сост. Г. А.Колодницкий, В. Н.Латчук, В. В.Марков, С. К.Миронов, Б. И.Мишин, М. И.Хабнер. – М.: Дрофа, 2001. – 192 с.
11. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И. А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006. – 169 с.
12. Пути модернизации образования: инновационные образовательные и организационные технологии в кадетских школах и в школах-интернатах: материалы и учебно-методические разработки участников Всероссийского семинара-совещания / сост. А. Н.Кузибецкий, Е. В.Никульшина. – Волгоград: Изд. ВГИПК РО, 2004. – 190 с.
13. Устав внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации, Строевой устав Вооружённых сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной служб Вооружённых сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооружённых сил Российской Федерации.  
Закон российской федерации «О воинской обязанности и военной службе».  
Закон Российской Федерации «Об обороне».
14. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795).
15. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 180 от 26 мая 2003 г. «Об утверждении курса парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации». - М., 2003.
16. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504).

*.Список рекомендованной литературы для родителей и детей*

. 1. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Учитель, 2007. – 122 с.

1. .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

2. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.

3. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», 1989 г.

4. Справочник по стрелковому оружию. В.Б.Жук М.2001 г.

5. «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. «Просвещение» Москва 1989 г.

6. «Справочник по стрелковому оружию». В.Б.Жук М.2001 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**Утверждено:**

приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ г.  
директор МКОУ ДО ДДТ

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Комарова

**Техника безопасности для обучающихся  
ВПК «Витязь»**

Приложение № 1

Составитель:  
Галкин Александр Михайлович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА**

**Перечень основных терминов и понятий изучаемых по  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**ВПК «Витязь»**

Приложение № 2

Составитель:  
Галкин Александр Михайлович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории