

# **Управление образования городского округа Первоуральск**

## **Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «09 » сентябрь 2016г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор ПМАОУ ДО ЦДТ  
*Лысенко* /Песнин В.Б./  
« 10 » сентябрь 2016г.



### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотической направленности**

#### **Парашютно-десантный клуб «Саланг»**

**Возраст обучающихся: 13–17 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Лысенко Виктор Борисович,  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Парашютный спорт - относительно молодой вид спорта, но, несмотря на это он успел завоевать огромное количество поклонников во всем мире. Данная программа предусматривает выполнение парашютных прыжков, знакомит подростков с теоретическими основами парашютного спорта и реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Основным направлением программы является парашютная подготовка. Большое внимание уделяется патриотическому, гражданскому и нравственному воспитанию личности, физической, медицинской подготовке, ориентированию на будущую профессию.

**Направленности программы – военно-патриотическая;**

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что парашютизм позволяет воспитать чувство полной ответственности, серьезность и дисциплинированность, вырабатывается правильное соотношение смелости и осторожности, формируется правильное чувство опасности, необходимое, как при занятии экстремальным спортом, так и в жизни, появляется умение анализировать неоднозначные опасные ситуации и предвидеть последствия своих и чужих действий, адекватная и быстрая реакция.

### **Отличительные особенности программы**

Парашютный спорт открывает большие перспективы для дальнейшей самореализации в жизни. Для многих важна перспектива военной службы в воздушно-десантных войсках и получение рекомендаций, например для поступления в институты МЧС, перспектива военной службы по контракту в составе группы СПДГ (спасательно-поисковая десантная группа) или в качестве укладчика спасательных парашютов в авиационных частях. Получив на занятиях объединения большой объем знаний по аэродинамике, метеорологии и конструкции летательных аппаратов выпускники имеют большое преимущество при отборе кандидатов в профессии, связанные с авиацией.

Все уровни программы взаимосвязаны и преподаются с последующим усложнением материала и постепенным увеличением количества практических часов. Параллельно с изучением основных тем программы на протяжении всего курса обучения осуществляются различные социально-значимые проекты, направленные на изучение истории родного города, авиационных достижений, семейных биографий, биографий выдающихся личностей родного города и т.д.

**Адресат программы** – воспитанники Центра детского творчества, возраст учащихся от 13 до 17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 9 часов в неделю. За рамками сетки часов: участие в походах выходного дня, и в ходе этой деятельности оттачивается мастерство обучающихся в той или иной деятельности, закрепляются полученные в ходе занятий знания. В каникулярное время – участие в летней оздоровительной кампании на аэродроме «Логиново».

**Форма обучения** – очная;

**Состав группы** – постоянный;

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения воспитанников в подростковом возрасте. Количество часов и занятий в неделю – 3 раз в неделю по 3 академических часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия в объединении могут проводиться по группам или со всем составом объединения, при этом очень большое внимание следует оказывать каждому ребенку индивидуально в течение всего занятия, выставив индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с интересами ребенка и скоростью освоения материала.

**Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют следующим нормативным документам:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Рекомендации программы «Патриотического воспитания граждан РФ на 2011-2015 годы», постановления Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795,
- Руководство по проведению парашютных прыжков ДОСААФ России от 2010г.,
- Сборник программ по парашютной подготовке ДОСААФ России от 2010г, организационно-методических указаний ДОСААФ России от 2010г.
- Устав ПМАОУ ДО ЦДТ;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ПМАОУ ДО ЦДТ.

**Программа модифицированная, общекультурная, комбинированная, она предполагает два уровня освоения материала:**

1. Ознакомительный (общекультурный) уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках военно-патриотического направления программы.

## **Цель программы:**

Патриотическое, гражданское становление личности, изучение теоретических вопросов прыжка с парашютом, формирование коммуникативных навыков, развитие волевых качеств личности.

## **Задачи:**

### **1. Предметные:**

- расширить знания учащихся об организации ДОСААФ России, обучение теоретическим основам парашютизма и укладке парашютной системы Д6 серии4;
- приобретение специальных знаний по вопросам доврачебной медицинской помощи;
- знакомство с историей возникновения и особенностями Воздушно-десантных войск, перспективами срочной и контрактной военной службы;

### **2. Личностные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания, сдержанности и силы воли;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических качеств.
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости;

### **3. Метапредметные:**

- создание мотивации к формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни
- популяризация среди молодежи авиационных видов спорта;
- формирование твердых нравственных и гражданских позиций;
- адаптация воспитанников к высоким физическим нагрузкам по средствам выработки грамотного режима работы и отдыха;

## **Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия:**

- наличие учебного класса для теоретических занятий, укладочного помещения.
- обеспечение учебно-наглядными пособиями, укладочным инвентарем, видеоматериалами и пр.

### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### **Методические условия:**

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности объединения;
- тематического планирования учебных занятий
- наличие системы мониторинговых и контрольных измерителей
- материалов для самостоятельного изучения, тематической учебной и художественной литературы.

**Учебно-тематический план**

**1 год**

№п/п	Название раздела программы	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	<b>Парашютная подготовка.</b>	8	134	142	Сдача зачетов, тесты.
1.1	История развития парашютизма.	1			
1.2	Устройство и укладка людских парашютов.	5			
1.3	Правила поведения и меры безопасности при совершении прыжков с парашютом; наземная отработка элементов прыжка.	2			
1.5	Устройство и укладка людских парашютов.		100		
1.6	Наземная отработка элементов прыжка.		34		
2	<b>Общефизическая и специальная подготовка.</b>	8	32	40	Сдача зачетов, тесты.
2.1	История развития единоборств.	2			
2.2	Основы гигиены и закаливания.	4			
2.3	Методика самоподготовки.	2			
2.4	Тактика ведения боя.	0			
2.5	Внутреннее состояние бойца.	0			
2.6	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) - обязательно для каждого занятия.		4		
2.7	Упражнение на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика .		6		
2.8	Самостраховка при падениях.		2		
2.9	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.		2		
2.9.1	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.		2		
2.9.2	Защита от ударов-подставки, уклоны, нырки		2		
2.9.3	Удары руками в голову и туловище-прямые, боковые, кроссовые, снизу.		2		

2.9.4	Удары ногами-прямой, боковой, круговой, лоу-кик.		3	
2.9.5	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».		2	
2.9.6	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах.		2	
2.9.7	Борцовские схватки-по заданию и свободные.		2	
2.9.8	Рукопашные бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.		2	
2.9.9	Тактика боя, спарринги.		1	
2.9.0	Специальные приемы рукопашного боя: болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, воздействие на суставы (рычаги, перегибания, выкручивания, узлы), обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.		0	
<b>3</b>	<b>Основы выживаемости</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
3.1	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.	2		
3.2	Чрезвычайные ситуации локального характера	0		
3.3	ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС.	0		
3.4	Гражданская оборона, радио - химическая, бактериологическая защита.	0		
3.5	Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
3.6	Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой помощи.	1		
3.7	Первая медицинская помощь при травматизме	0		
3.8	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях.			
3.9	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, отморожениях	1		
				<b>Сдача зачетов, тесты.</b>

3.9.1	Выживание в различных географических и климатических условиях.	2			
3.9.2	Первая медицинская помощь		1		
3.9.3	Защита от оружия массового поражения, радио - химическая, бактериологическая защита.		1		
3.9.4	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные лекарственные растения, «следопытство».		10		
3.9.5	Походная, маршевая подготовка.		4		
<b>4</b>	<b>История Вооруженных Сил и силовых структур России</b>	10		10	Сдача зачетов, тесты.
4.1	История и традиции Вооруженных сил и силовых структур России, символы воинской чести	6			
4.2	Основы обороны и безопасности государства	1			
4.3	Назначение, состав, принципы строительства, виды, боевые возможности ВС и СС России на современном этапе.	1			
4.4	Основополагающие документы, определяющие основные положения по обороноспособности и безопасности государства.	0			
4.5	Общие положения о воинской обязанности, законы РФ о воинской обязанности и военной службе.	1			
4.6	Структура, боевые возможности, техника и вооружения ВС и СС России.	1			
4.7	ВС и СС зарубежных стран, боевые возможности, техника и вооружение.	0			
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	

## Учебно-тематический план

2 год

№п/п	Название раздела программы	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	<b>Парашютная подготовка.</b>	10	128	138	Сдача зачетов, тесты.
1.1	История развития парашютизма.	0			
1.2	Устройство и укладка людских парашютов.	6			
1.3	Правила поведения и меры безопасности при совершении прыжков с парашютом; наземная отработка элементов прыжка.	4			
1.5	Устройство и укладка людских парашютов.		100		
1.6	Наземная отработка элементов прыжка.		28		
2	<b>Общефизическая и специальная подготовка.</b>	8	32	40	Сдача зачетов, тесты.
2.1	История развития единоборств.	0			
2.2	Основы гигиены и закаливания.	1			
2.3	Методика самоподготовки.	2			
2.4	Тактика ведения боя.	2			
2.5	Внутреннее состояние бойца.	1			
2.6	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я)- обязательно для каждого занятия.		4		
2.7	Упражнение на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.		6		
2.8	Самостраховка при падениях.		2		
2.9	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.		2		
2.9.1	Передвижения, повороты, обманные движения , вставания, захваты .		2		
2.9.2	Защита от ударов-подставки, уклоны, нырки.		2		
2.9.3	Удары руками в голову и туловище-прямые, боковые, кроссовые, снизу.		2		

2.9.4	Удары ногами-прямой, боковой, круговой, лоу-кик.		3		
2.9.5	Серии ударов, « бой с тенью», работа на снарядах и «клапах».		2		
2.9.6	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний , техника выполнения борцовских приемов (заваливания , подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады , подбивы , броски), комбинации удержания , болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах.		2		
2.9.7	Борцовские схватки-по заданию и свободные.		2		
2.9.8	Рукопашные бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.		2		
2.9.9	Тактика боя, спарринги.		1		
2.9.0	Специальные приемы рукопашного боя : болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, воздействие на суставы ( рычаги, перегибания, выкручивания, узлы), обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.		7		
3	Основы выживаемости	6	18	24	Сдача зачетов , тесты.
3.1	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.	0			
3.2	Чрезвычайные ситуации локального характера	1			
3.3	ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС.	0			
3.4	Гражданская оборона, радио-химическая, бактериологическая защита.	0			
3.5	Здоровье и здоровый образ жизни.	0			
3.6	Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой помощи.	1			
3.7	Первая медицинская помощь при травматизме	1			
3.8	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях.	1			
3.9	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, отморожениях	1			

3.9.1	Выживание в различных географических и климатических условиях.	1			
3.9.2	Первая медицинская помощь		1		
3.9.3	Защита от оружия массового поражения, радио-, химическая, бактериологическая защита .		1		
3.9.4	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные лекарственные растения, «следопытство».		8		
3.9.5	Походная, маршевая подготовка.		12		
4	История Вооруженных Сил и силовых структур России	10		10	Сдача зачетов , тесты.
4.1	История и традиции Вооруженных сил и силовых структур России, символы воинской чести	2			
4.2	Основы обороны и безопасности государства	0			
4.3	Назначение, состав, принципы строительства, виды, боевые возможности ВС и СС России на современном этапе.	4			
4.4	Основополагающие документы, определяющие основные положения по обороноспособности и безопасности государства.	2			
4.5	Общие положения о воинской обязанности, законы РФ о воинской обязанности и военной службе.	0			
4.6	Структура, боевые возможности, техника и вооружения ВС и СС России.	2			
4.7	ВС и СС зарубежных стран, боевые возможности, техника и вооружение.	0			
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	