

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного образования  
«Региональный центр военно-патриотического воспитания  
«Патриот»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол №21

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГОАУ ДО РЦ ВПВ  
(А.Н. Долматов)  
«01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПАРАШЮТИСТ-ДЕСАНТНИК»  
(модифицированная)**

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Объем программы: 240 часов

Автор-составитель:  
Пестерников Андрей  
Викторович,  
педагог дополнительного  
образования  
КОГОАУ ДО РЦ ВПВ

г. Киров, 2025 г.

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	6
Планируемые результаты.....	8
Учебно-тематический план.....	9
Содержание программы.....	10

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарно-тематическое планирование.....	15
Условия реализации программы.....	19
Методические обеспечение программы.....	21
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации.....	28
Список литературы.....	29

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный снайпер» (далее по тексту - программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм., внесенными приказом от 30.09.2020 № 533);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»

Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»» (с изм., внесенными постановлением от 10.03.2022 N 550-п));

Устава КОГОАУ ДО РЦ ВПВ.

### **1.1 Актуальность программы**

Рабочая программа «Парашютист-десантник» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, подходит для учреждений дополнительного образования, руководителей военно-патриотических клубов, секций, центров. Данная программа построена так, чтобы дать обучающимся не только ясные представления о начальной военной подготовке, парашютном и стрелковом деле, развить физические навыки и умения, но и сформировать патриотическое отношение к своей стране. Программа интенсивной вневойсковой подготовки молодежи

призывного возраста (для занятий курсантов военно-патриотических клубов в группах углубленной подготовки к военной службе по призыву в воздушно-десантные войска России молодежи призывного возраста) составлена на основе программы общевоинской подготовки вновь прибывшего пополнения для военнослужащих Воздушно-десантных войск, утвержденной и введенной в действие приказом Командующего Воздушно-десантными войсками от 22 октября 2014 г. № 233, разработанной отделом боевой подготовки Воздушно-десантных войск.

Программа предназначена для подготовки обучаемых (далее по тексту курсантов) Кировского областного государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Региональный центр военно-патриотического воспитания «Патриот» по программам подготовки молодежи призывного возраста для прохождения военной службы по призыву в частях и соединениях воздушно-десантных войск по направлению военных комиссариатов.

При разработке Программы учитывались: новые направления в боевой подготовке парашютно-десантных (десантно-штурмовых) подразделений, современные требования к содержанию и объему задач обучения, требования Боевого устава Воздушно-десантных войск, требования Министра обороны Российской Федерации по организации физической подготовки, опыт Военного комиссариата Кировской области и общественных организаций по подготовке курсантов военно-патриотических клубов и объединений Кировской области для прохождения военной службы по призыву в подразделениях воздушно-десантных войск России и 106 гвардейской Тульской воздушно-десантной дивизии.

Программа состоит из двух разделов, начальной подготовки и углубленной.

## **1.2 Новизна программы**

Дополнительная образовательная программа «Парашютист-десантник» носит практико-ориентированный характер, что на сегодняшний день особенно востребовано. 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 дополнительной образовательной программы «Парашютист-десантник» 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.

Идея автора заключается в использовании различных методов активизации познавательной деятельности учащихся. Освоение программы позволит подросткам приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения службы в армии и других силовых структурах; сориентирует юношей на выбор профессии офицера, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Итогом освоения программы является участие в соревнованиях, сдача нормативов, написание рефератов, осознанная готовность к службе в рядах вооруженных сил.

**Программа адресована** детям в возрасте от 12 до 17 лет, интересующимся спортом, желающим улучшить свою физическую форму.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы** - 240 часов. Учебный год составляет 40 учебных недель. Учебные занятия организованы два раза в неделю по 2 академических часа.

Количество обучающихся в учебной группе: минимальное количество - 10, максимальное - 20 человек.

**Форма обучения** – очная; в особых случаях программа или ее часть может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, наличие специальной подготовки не требуется.

## 2. Цели и задачи программы

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.

В настоящее время уделяется достаточно внимания патриотическому воспитанию ребенка в образовательных учреждениях. Поэтому данный факт послужил результатом создания программы.

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 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 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.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества, поэтому цели и задачи, решаемые данной программой, соответствуют следующим региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям: развитию мотивации молодежи допризывного возраста к защите Отечества и военной службе, формированию у детей и подрастающего поколения активной жизненной позиции, высоких гражданских и нравственных качеств, любви к Родине,

готовности к участию в общественно-полезной жизни общества и защите государственных интересов страны.

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.

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыков здорового образа жизни средствами занятий парашютным спортом.

**Задачи программы:**

*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, коллективной 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.

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

### **3. Планируемые результаты**

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.

Данные качества личности отслеживаются педагогом в течение всего процесса обучения в форме наблюдения. По итогам изучения отдельных тем педагогом отслеживаются познавательные и профессиональные интересы обучающихся в форме наблюдения, а также при организации профконсультаций по вопросам дальнейшей деятельности и применения полученных знаний в реальной жизни.

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 зачетная:

«ЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении 80 % программы.

«НЕЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении менее 80 % программ.

#### 4. Учебно-тематический план

### РАЗДЕЛ 1. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПАРАШЮТИСТОВ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1.	История развития парашютизма в нашей стране	3
2.	Материальная часть парашютов	18
3.	Укладка парашютов	30
4.	Парашютные страхующие приборы	6
5.	Теоретические основы прыжка с парашютом	9
6.	Правила передвижения по аэродрому	6
7.	Ознакомление с самолетом	3
8.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	36
9.	Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом	6
10.	Зачет	3
11.	Итого: 40 занятий продолжительностью 1 уч. час	120

#### Раздел 2

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИНТЕНСИВНОЙ ВНЕВОЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1.	История развития парашютизма в нашей стране	3
2.	Материальная часть парашютов	3
3.	Материальная часть парашютов	3
4.	Материальная часть парашютов	3
5.	Материальная часть парашютов	3
6.	Материальная часть парашютов	3
7.	Материальная часть парашютов	3
8.	Укладка парашютов	3
9.	Укладка парашютов	3
10.	Укладка парашютов	3
11.	Укладка парашютов	3
12.	Укладка парашютов	3
13.	Укладка парашютов	3
14.	Укладка парашютов	3
15.	Укладка парашютов	3
16.	Укладка парашютов	3
17.	Укладка парашютов	3
18.	Парашютные страхующие приборы	3
19.	Парашютные страхующие приборы	3

20.	Теоретические основы прыжка с парашютом	3
21.	Теоретические основы прыжка с парашютом	3
22.	Теоретические основы прыжка с парашютом	3
23.	Правила передвижения по аэродрому	3
24.	Ознакомление с самолетом	3
25.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
26.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
27.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
28.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
29.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
30.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
31.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
32.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
33.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
34.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
35.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
36.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3
37.	Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом	3
38.	Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом	3
39.	Зачет	3
40.	Зачет	3
	Итого: 40 занятий продолжительностью 1 уч. час	120

## **5.Содержание программы**

### **РАЗДЕЛ 1.**

#### **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПАРАШЮТИСТОВ**

##### **Тема 1. История развития парашютизма в нашей стране**

История создания парашюта. Авиационный парашют - русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, в военном деле и в народном хозяйстве. Роль парашюта в освоении космоса. Положение о спортивных разрядах, соревнованиях и рекордах. Задачи парашютного спорта.

##### **Тема 2. Материальная часть парашютов**

Назначение, тактико-технические данные, принцип действий и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашютов.

##### **Тема 3. Укладка парашютов**

Принадлежности для укладки парашютов. Правила укладки. Осмотр перед укладкой. Укладка парашютов. Контроль за укладкой. Правила

надевания и подгонки парашютов. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Встряхивание парашюта от снега зимой. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

#### **Тема 4. Парашютные страхующие приборы**

Назначение, принцип действия и конструкция. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации.

#### **Тема 5. Теоретические основы прыжка с парашютом**

Основные свойства воздуха. Соппротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста. Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность. Снижение парашютиста на двух куполах. Скорость снижения парашютиста на одном и на двух куполах. Факторы, от которых она зависит. Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Аэродинамика круглого купола. Работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения.

#### **Тема 6. Правила передвижения по аэродрому**

Аэродромные знаки и их назначение. Разбивка старта для полетов и прыжков. Обязанности лиц стартового наряда. Правила поведения на аэродроме и передвижения по нему. Действия парашютиста при приземлении на взлетно-посадочную полосу.

#### **Тема 7. Ознакомление с самолетом**

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Порядок размещения парашютистов в самолете. Очередность прыжков. Отделение от самолета. Тренировка в отделении. Самоконтроль парашютистов в самолете. Сигналы, подаваемые экипажем самолета для парашютистов.

#### **Тема 8. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом**

##### **Занятие 1. Изготовка к прыжку и отделение от самолета (2ч).**

*Цель* – правильных и уверенных действий парашютиста при подготовке к прыжку и отделении от самолета.

*Указания по выполнению.*

Для отработки данного задания необходимо иметь самолет (макет самолета), оборудованный для прыжков, макеты тренировочных и запасных парашютов.

На занятиях отрабатывается способ отделения от самолета "солдатиком" под 90 градусов к линии полета самолета:

- "Приготовиться" - два коротких гудка сирены;

- "Прыжок" - один длинный гудок сирены;

- "Отставить" - серия коротких гудков сирены. Порядок отделения от самолета Ан-2: первыми покидают

самолет парашютисты, сидящие по левому борту, затем -

парашютисты, сидящие по правому борту. При отработке задания главная задача состоит в том,

чтобы научить парашютиста отделяться под углом 90° к продольной оси самолета и сохранить вертикальное положение до полного открытия парашюта.

### **Занятие 2. Действия парашютиста в воздухе (3 ч).**

*Цель* – отработка правильных, уверенных и последовательных действий парашютиста в воздухе.

*Указания по выполнению.* Занятия проводятся в классе или в парашютном городке. Для проведения занятий необходимо иметь достаточное количество подвесных систем.

Действия парашютиста в воздухе с момента отделения от самолета заключаются в следующем.

Через 2-3 сек. (обучить парашютиста отсчету времени) после отделения парашютист, почувствовав рывок - произошло открытие парашюта, - должен:

- поднять голову вверх и осмотреть купол;
- убедившись в правильном выполнении купола, выдернуть чекующий шнур раскрывающего приспособления на запасном парашюте;
- удобней сесть в подвесной системе;
- определить свое место относительно аэродрома, направление снижения и место вероятного приземления;
- осмотреть вокруг себя воздушное пространство и отработать действия в случае опасности схождения с другим парашютистом;
- отработать развороты на подвесной системе. Путем повторных тренировок, число которых зависит от индивидуальных особенностей, парашютист обязан отработать все действия в воздухе до полного усвоения и четкого их выполнения.

### **Занятие 3. Пользование запасным парашютом (2 ч).**

*Цель* – изучение правил и отработка навыков в пользовании запасным парашютом, а также развитие у обучаемых инициативы по самостоятельному принятию решения для открытия запасного парашюта.

*Указания по выполнению.*

Занятия проводятся в парашютном городке на тренажере Банникова (подвесная система на блоках, оборудованных лебедкой с тормозом) и на стапелях с подвесными системами в виде многократных тренировок в

раскрытии запасного парашюта в различных условиях. Парашют должен быть действующий, т.е. тот, которым парашютист выполняет прыжки.

Тренировки следует подразделять на два вида: раскрытие запасного парашюта при частичном отказе главного купола и раскрытие запасного парашюта при полном отказе главного парашюта.

Технику раскрытия запасного парашюта при частичном отказе главного купола следует отработать на подвесных системах.

Особое внимание необходимо уделять последовательности действий обучаемого, которая заключается в следующем:

**Технику раскрытия запасного парашюта при частичном отказе главного парашюта отрабатывать в такой последовательности:**

- левой рукой снять резинку, препятствующую потере кольца вытяжного устройства, с запястья правой руки, выбросить кольцо;
- прижать парашют сверху левой рукой, правой выдернуть кольцо; не отпуская левую руку, правой захватить со дна ранца купол и сильно отбросить его в сторону вверх в сторону вращения; обеими руками быстро вытянуть стропы из сот ранца парашюта и, взявшись рукой за несколько верхних строп, помочь куполу наполниться.

**Технику раскрытия запасного парашюта при полном отказе главного парашюта отрабатывать в такой последовательности:**

- обучаемый с надетым основным парашютом в комплекте с запасным по команде инструктора "Прыжок" выполняет отделение от самолета (или имитирует);
- инструктор при помощи лебедки с тормозом или специального приспособления через определенное время имитирует рывок, обозначающий раскрытие парашюта. Путем многократного повторения у обучаемых вырабатывается чувство времени от момента отделения до раскрытия парашюта.

Отсутствие в течение более 3 сек. рывка, обозначающего раскрытие основного парашюта, должно быть сигналом обучаемому для раскрытия запасного парашюта. Вводная на раскрытие запасного парашюта дается обучаемому без предупреждения.

**Порядок раскрытия запасного парашюта при полном отказе основного заключается в следующем:**

- левой рукой снять резинку, препятствующую потере кольца вытяжного устройства с запястья правой руки, выбросить кольцо и прижать левую руку плотно к телу вдоль туловища;
- найти глазами вытяжное кольцо запасного парашюта, взять кольцо правой рукой;
- поворотом кольца вправо вынуть его из кармана;
- разгибанием руки в локтевом суставе и движением вперед открыть ранец запасного парашюта;
- вынести в сторону руку, что приведет к положению тела боком и раскрытию парашюта.

Разъяснить обучаемым, что накладывание руки на ранец и попытка помочь куполу наполниться (отбрасывание его в сторону) при полном отказе основного купола могут привести к отказу запасного парашюта.

В результате тренировки парашютист должен отработать распределение внимания при отделении от самолета, отсчет времени, необходимого для раскрытия основного парашюта, а также быстрое принятие решения при возникновении аварийной ситуации в воздухе для своевременного и правильного применения запасного парашюта.

#### **Занятие 4. Приземление парашютиста (3 ч).**

*Цель* – отработка навыков правильного приземления при прыжке с парашютом.

*Указания по выполнению.*

Занятия по этому упражнению проводятся с использованием специальной тренировочной аппаратуры: трехступенчатого трамплина, тросовой горки и парашютных качелей на блоках (тренажер Банникова), а также плакатов и схем.

Обучаемые должны быть одеты в комбинезоны или другую одежду, позволяющую отрабатывать приземление с падением. Обувь - специальная прыжковая или на низких нестоптанных каблуках. В начале занятий инструктор рассказывает правила приземления и ошибки, допускаемые при этом; затем переходит к отработке элементов приземления. Для успешного усвоения и отработки навыков приземления упражнение отрабатывается по элементам:

- приземление на полную ступню сведенных вместе и полусогнутых в коленях ног при подскоках на месте и прыжках с трамплина высотой 1 м;
- занятие правильного положения для приземления, сидя в подвесной системе;
- падение на бок с перекатом и поднятыми вверх руками;
- приземление в подвесной системе на качелях с блоками при вертикальном спуске и на каче (путем освобождения тросов на лебедке);
- отработка приземления на тросовой горке;
- прыжки с трамплина высотой 1,5-2 м.

Задание считается отработанным, когда обучаемые выработают твердые навыки в выполнении приземления.

**Занятие 5.** Отработка на тренажере, парашютной вышке или тросовой горке комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом (2 ч).

*Цель* – отработка комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом и определить готовность парашютиста к выполнению прыжка с парашютом.

*Указания по выполнению.*

Для отработки упражнения необходимо иметь тренажер Проничева, или парашютную вышку, или тросовую горку.

Перед началом практической отработки действий парашютиста повторить их последовательность от надевания парашюта и посадки в самолет до приземления, сборки и сдачи парашюта.

Действия парашютиста при выполнении прыжка вначале отрабатываются без вводных, которые требуют раскрытия запасного парашюта. Только после того, как парашютист отработает безошибочные самостоятельные действия при выполнении всех элементов прыжка с использованием основного парашюта, рекомендуется давать вводные на раскрытие запасного парашюта.

Перед тренировкой на тренажере или парашютной вышке инструктор выстраивает группу, определяет пригодность одежды и обуви. Действия парашютиста отрабатываются в порядке, изложенном в указаниях по выполнению заданий 1, 2, 3, 4.

Учитывая, что данное задание завершает наземную подготовку к практическому выполнению прыжка с парашютом, необходимо проявить максимум требовательности к обучаемым и дать им такое количество тренировок, чтобы все действия парашютиста при выполнении прыжка с парашютом были отработаны до полного усвоения.

### **Тема 9. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом**

Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, несход чехла основного купола, нераскрытие ранца, произвольное открытие замка отцепки, непрекращающаяся стабилизация падения), перехлестывание купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Раскачивание при снижении. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп.

## **6. Календарно-тематическое планирование**

	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата проведения
1	Вводное занятие, проведение инструктажа	3	02.09
2	История развития парашютизма в стране	3	03.09
3	Права, общие обязанности, ответственность военнослужащих	3	09.09
4	Материальная часть парашютов	3	10.09
5	Взаимоотношения между военнослужащими. Поведение военнослужащих	3	16.09
6	Материальная часть парашютов	3	17.09
7	Распределение времени и повседневный порядок	3	23.09
8	Материальная часть парашютов	3	24.09

9	Строй и управление им	3	30.09
10	Материальная часть парашютов	3	01.10
11	Определение исходного уровня физической подготовленности курсантов. Бег	3	07.10
12	Материальная часть парашюта	3	08.10
13	Личная гигиена военнослужащих. Основы обеспечения безопасности	3	14.10
14	Укладка парашютов	3	15.10
15	Требование безопасности при несении боевого дежурства, караульная служба	3	21.10
16	Укладка парашютов	3	22.10
17	Требования безопасности при проведении тактических учений, стрельба	3	28.10
18	Укладка парашютов	3	29.10
19	Воинская дисциплина, поощрение, взыскание, военная присяга	3	05.11
20	Укладка парашютов	3	11.11
21	Суточный наряд. Правила безопасного суточного наряда	3	12.11
22	Укладка парашютов	3	18.11
23	Вооружения и боевая техника	3	19.11
24	Укладка парашютов	3	25.11
25	Вооружение и боевая техника	3	26.11
26	Укладка парашютов	3	02.12
27	Действия при подъеме по тревоге	3	03.12
28	Укладка парашютов	3	09.12
29	Действия при подъеме по тревоге	3	10.12
30	Укладка парашютов	3	16.12
31	Сигналы управления строем и машиной. Действия в бою	3	17.12
32	Укладка парашютов	3	23.12
33	Действия солдата десантника в бою	3	24.12
34	Парашютные страховые приборы	3	30.12
35	Действия солдата десантника в бою	3	13.01
36	Парашютные страхующие приборы	3	14.01
37	Действия солдата десантника в бою	3	20.01
38	Теоретические основы прыжка с парашютом	3	21.01
39	Действия солдата десантника в бою	3	27.01
40	Теоретические основы прыжка с парашютом	3	28.01
41	Стрелковое оружие	3	03.02
42	Теоретические основы прыжка с парашютом	3	04.02
43	Приборы наблюдения и прицеливания, учебные стрелковые приборы	3	10.02
44	Правила передвижения по аэродрому	3	11.02

45	Реактивные противотанковые, ручные гранаты и боеприпасы	3	17.02
46	Ознакомление с самолетом	3	18.02
47	Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия	3	24.02
48	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	25.02
49	Огневая тренировка	3	03.03
50	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	04.03
51	Огневая тренировка	3	10.03
52	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	11.03
53	Огневая тренировка	3	17.03
54	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	18.03
55	Огневая тренировка	3	24.03
56	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	25.03
57	Огневая тренировка	3	31.04
58	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	01.04
59	Организация, вооружение и тактика действий вероятного противника	3	07.04
60	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	08.04
61	Инженерные оборудованные позиции	3	14.04
62	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	15.04
63	Инженерные оборудованные позиции	3	21.04
64	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	22.04
65	Скрытие объектов с применением средств инженерного вооружения	3	28.04
66	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	29.04
67	Боевые свойства и поражающие факторы ядерного, химического, биологического оружия	3	05.05
68	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3	06.05
69	Средства индивидуальной защиты и пользование ими	3	12.05
70	Отработка на земле элементов прыжка с	3	13.05

	парашютом		
71	Средства индивидуальной защиты и пользование ими	3	19.05
72	Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом	3	20.05
73	Строевые приемы и движения без оружия	3	26.05
74	Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом	3	27.05
75	Строевые приемы и движение без оружия	3	02.06
76	Зачет	3	03.06
77	Строевые приемы и движение с оружием	3	09.06
78	Зачет	3	10.06
79	Гимнастика и атлетическая подготовка	3	16.06
80	Зачет	3	17.06
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	

## 7 Условия реализации программы

### 7.1 Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы могут осуществлять инструкторы (руководитель военно-патриотического клуба), педагоги дополнительного образования, владеющие достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области гражданско-патриотического воспитания подростков, обладающие необходимым объемом знаний по возрастной психологии, знающие педагогические технологии, методы и формы работы в учреждениях дополнительного образования.

Для проведения психологического сопровождения исследований необходимо привлекать педагога-психолога.

### 7.2 Материальные средства обучения (материально-техническое обеспечение):

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.

### ***7.3 Требования к безопасности:***

Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию.

Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по пулевой стрельбе, перед каждым занятием педагог производит актуализацию знаний техники безопасного обращения с оружием.

## **8. Методическое обеспечение образовательной программы**

Методологическую основу в создании образовательной программы составили труды и сборники отечественных, зарубежных и местных самарских ведущих авторов в области педагогики, психологии и парашютного, стрелкового дела.

**Педагогика.** Я.А. Коменский, К.А. Гельвеций, Г. Кершештейнер, Д. Дьюи, М.В. Ломоносов, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, П.Ф. Каптерев, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и другие. Вопросы формирования гражданственности через общественное воспитание и процесс социализации рассматривались в трудах В.М. Бехтерева, С. Т. Шацкого, П.П. Блонского.

**Психология.** Обухова Л.В. (возрастная психология) Идеи М.И.Лисиной, Д.И. Фельдштейна, В.В.Давыдова и их учет в характеристиках периодов психического развития.

**Специальная:** А.Г. Здравомыслов, А.А. Герасимова (формирование патриотизма и военно-патриотического воспитания в России с учетом многонациональное и исторического наследия страны); Ф.Ф. Слипченко, В.И. Лутовинов (трудности и проблемы военно-патриотического и гражданского воспитания в современной России); А.В. Бузским, М.Б. Кусмарцевой, С.Б. Думоваи и другие (разрабатывают различные концепции построения эффективной системы воспитания патриотизма и гражданственности в современной России).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 (функциональная) подготовка. 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.

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 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 парашютиста.

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. Правила развития выносливости юных спортсменов:

1. Пятиминутный равномерный бег с постепенным прибавлением времени.
2. При пробегание 2000 м за 11 мин (скорость 3 м/с) дистанция непрерывного бега постепенно увеличивается без снижения темпа бега, регулярно контролируя среднюю скорость.
3. Если ребенок пробегает (без остановок) 5000 м, скорость постепенно увеличивается с 3 до 4 м/с.
4. 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.

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

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, приемом работы педагога в соответствии с субъективным опытом и возрастом воспитанников.

### 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:

1. Психологическая подготовка обучающегося к продолжительному (в том числе и многолетнему) тренировочному процессу;
2. Общая психологическая подготовка учащегося к соревнованиям;
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.
4. 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 шаблонизации 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.

## 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.

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.

Программа «Парашютист-десантник» состоит из 2 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.

### Формы и методы обучения и воспитания:

Предполагает использование как индивидуальных, так коллективных форм обучения. Особенно эффективной является форма обучения - теория через практику. Очень тяжело воспринимается теория по данному предмету в форме обычной лекции, поэтому, делая практические работы, учащиеся узнают много нового и закрепляют полученные знания - такая форма более эффективна для обучения подростков.

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);
- Иллюстративный (демонстрация плакатов, схем, таблиц, видео-

роликов, фильмы, клипы, презентации).

Методы эмоциональной и психологической поддержки - используются для создания благоприятной атмосферы взаимодействия педагог-воспитанник, воспитанник-воспитанник новичок);

Методы стимулирования на позитивную деятельность.

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 или образовательной деятельностью); обучение строится на поиске решения данной проблемы, в ходе чего подростки сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

## **9. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

■ **Оперативный контроль.** Осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов. Такой контроль позволяет отслеживать уровень овладения теоретическими знаниями;

■ **Текущий контроль.** Осуществляется в виде контроля правильности выполнения практических заданий в момент их выполнения; осуществляется в виде заданий, тестов, по каждой теме и в конце года;

■ **Итоговый контроль.** Осуществляется в виде выполнения итоговой практической работы. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов по трем разделам.

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.

## 10 Список использованной литературы

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 180 от 26 мая 2003 г. «Об утверждении курса парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации». - М., 2003.
2. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
3. Ермолаева Т.И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации. - Самара, 2004.- 44с.
4. Кукушин В.С. Дидактика: Учебное пособие. - М.: ИКЦ «МарТ», Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2003.-368с.
5. Немов Р.С. «Практическая психология», Москва, «Владос», т. 1-3, 1997 г.
6. Педагогика (под редакцией П.И. Пидкосистого), М.: Российское педагогическое агентство, 1996.
7. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2007. -
8. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие для школьных администраторов, учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования / авт.-сост. А.Н. Выршиков, М.Б. Кусмарцев, А.П. Пашкович. - М.: Глобус, 2007. - 330 с. - (Воспитательная работа).
9. 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 ).
10. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки М, Просвещение,1972.
11. ОФП в школе-М:ФИС 1980.
12. Система парашютная запасная управляемая ПЗ-81. Техническое описание и инструкция по эксплуатации 17583-81 ТО. - 1994
13. 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
14. А. С. Гуськов. Подготовка спортсмена - парашютиста. - Москва, Ордена «Знак Почета». Издательство ДОСААФ СССР, 1979.
15. 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
16. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.
17. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», 1989 г.

18. Справочник по стрелковому оружию. В.Б. Жук М.2001 г.
19. «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. «Просвещение» Москва 1989 г.
20. «Справочник по стрелковому оружию». В.Б. Жук М.2001 г.
21. «Военный энциклопедический словарь» Воениздат М.1987 г.
22. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.