


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания  
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
  
Н.Ю. Савченко  
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«КУРСАНТ»**

Возраст обучающихся: 13-20 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:  
Утогов Е.О.  
педагог дополнительного образования;

Тюмень, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Календарно-тематический план.....	7
4. Содержание программного материала.....	7
5. Методические материалы.....	8
6. Перечень материально-технического обеспечения программы.....	11
7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	12
8. Аттестация обучающихся.....	14
9. Список используемой литературы.....	15

## 1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

7. Устав ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

**Направленность программы** - социально-педагогическая, ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе. Образовательная программа данной направленности охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

Кроме того дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Курсант» относится к гражданско-правовой группе программ дополнительного образования, которые направлены на осознание гражданской идентичности. Знакомят с правовыми нормами отношений в

государстве и обществе, формируют патриотическое сознание, чувство верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и защите интересов родины. А также направлены на воспитание уважительного отношения к труженнику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на развитие и улучшение физических данных обучающихся, позволяет качественно подготовиться к поступлению в образовательные учреждения сферы обороны и безопасности государства.

**Новизна данной программы** - это формирование у обучающихся навыков в самостоятельной физической подготовке, применение техники выполнения упражнений, для дальнейшего их использования в спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Курсант» **ставит своей целью** развитие физической подготовки у допризывной молодежи для поступления в учебные заведения сферы обороны и безопасности государства, приобретение и улучшение координации и выносливости организма, и готовности к моментальному решению возникающих задач, требующих активных физических действий.

#### ***Задачами обучения являются:***

1. Повышение физических данных обучающихся для поступления в учебные заведения сферы обороны и безопасности государства;
2. Приобретение обучающимися двигательных навыков, способствующих физическому развитию;
3. Закрепление у обучающихся техники выполнения упражнений для дальнейшего их использования;

Программа предназначена к освоению юношами в возрасте от 13 до 20 лет, прошедших подготовку по программе социально-педагогической направленности, изъявившими добровольное желание и допущенных по состоянию здоровья.

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий и электронного образования. Так как использование технологий дистанционного

обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализоваться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» формами его получения.

Срок освоения программы рассчитан на 2 недели. Общее количество учебного времени составляет 12 учебных часов. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут. Количество обучающихся в группе - 22 человека.

***Форма обучения*** - очная.

Используемые ***формы организации образовательного процесса:***

- лекция, самостоятельная работа, консультация;
- практическое занятие;
- зачет, тестовый комплекс.

***Планируемые результаты освоения программы обучающимися:***

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Курсант» ожидается:

1. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Улучшение состояния здоровья, силы и выносливости.
3. Использование приобретенных знаний и навыков при занятиях любыми другими видами спорта.

***Мониторинг результатов освоения программы осуществляется:***

- в процессе обучения;
- в конце обучения (по теме, разделу);
- на итоговых контрольных занятиях.

## 2. Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Курсант» включает следующие основные дисциплины:

1. Общая физическая подготовка;
2. Военно-прикладные виды спорта.

№ п/п	Наименование дисциплины	Очная форма обучения, кол-во часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, кол-во часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма контроля	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	-	5	5	Контрольное занятие.	-	1	1	Контрольное занятие.
1.1	Бег на короткие дистанции (Бег 100 м., 10х10м.).	-	2	2		-	-	-	
1.2	Бег на длинные дистанции (Бег 2-5 км.).	-	2	2		-	1	1	
1.3	Подтягивание на высокой перекладине	-	2	2		-	-	-	
2.	<b>Военно-прикладные виды спорта</b>	1	5	6		-	-	-	
2.1	Техника прохождения единой полосы препятствий	1	3	4		-	-	-	
2.2	Техника метания гранат на точность и дальность.	-	2	2		-	-	-	
	Всего:	1	10	11		-	1	1	

### 3. Календарно-тематический план

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	2	ОФП: Бег на короткие дистанции (Бег 100 м., 10x10м.).	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
			Практическое занятие	2	Техника метания гранат на точность и дальность.	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
			Практическое занятие	2	ОФП: Бег на длинные дистанции (Бег 2-5 км.).	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
			Практическое занятие	2	Техника прохождения единой полосы препятствий	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
			Практическое занятие	2	ОФП: Подтягивание на высокой перекладине	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
			Практическое занятие	2	Техника прохождения единой полосы препятствий	Спортивная площадка	Контрольное занятие.
				12			

### 4. Содержание программного материала

#### 1. Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка».

Понятие (физическая подготовка) средства и методы развития. Освоение техники выполнения физических упражнений, повышение результатов в выполнении физических упражнений.

**Бег на 100 м. 10x10 м.** Старт с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100м. Бег 10x10 метров с высокого и низкого старта осуществляется с преодолением линий на расстоянии 10 метров в количестве 10 повторений за наименьшее количество времени.

**Бег на 2 - 5 км** с использованием военного снаряжения. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2-5 км по раскладке с вводными специальными задачами (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

**Подтягивание на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

## ***2. Учебная дисциплина «Военно-прикладные виды спорта».***

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, метание гранат на точность, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

В дисциплине будут рассмотрены следующие упражнения:

- общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий;
- специальные контрольные упражнения на полосе препятствия для различных видов и родов войск;
- преодоление полосы препятствий в составе подразделения;
- преодоление препятствий на местности.

## **5. Методические материалы**

*Образовательный процесс* – это целенаправленное взаимодействие педагога и обучающихся, в ходе которого решаются задачи обучения, воспитания и общего развития обучаемых.

Образовательный процесс является управляемым, следовательно, должен включать в себя следующие элементы:

- планирование;
- организация;



- стимулирование;
- текущий контроль;
- регулирование деятельности;
- анализ результатов.

Все эти элементы должны быть представлены в деятельности педагога.

Современное дополнительное образование ставит личность обучающегося на главное место и создает социально-психологические условия для ее развития, а также для формирования универсальных учебных действий.

Учебное занятие является основным элементом образовательного процесса. В системе дополнительного образования форма его организации в значительной мере отличается от учебного занятия в общеобразовательной школе. Главным становится выявление опыта обучающихся, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний в сотрудничестве с педагогом и другими обучающимися, а также общение.

При подготовке к проведению занятия следует учесть, что важным этапом в организации педагогического процесса является планирование деятельности. Планирование, а также разработка учебной документации позволяет педагогу грамотно организовать учебные занятия, рационально использовать учебное время, отслеживать результаты.

#### ***Особенности современного учебного занятия:***

- соответствие принципам дидактики, научность, системность, наглядность, доступность, активность усвоения обучающимися материала;
- установление логической связи с тем, что ранее изучалось; обеспечение последовательности и преемственности в изучении программного материала;
- систематическое повторение узловых вопросов программы;
- обеспечение связи обучения с жизнью и осуществление профессиональной ориентации обучающихся, учет личного опыта обучающихся;
- привитие им практических умений, навыков и обучения рациональному мышлению и практическим действиям;
- использование проблемности в обучении, развитие самостоятельности и инициативы учащихся, включение их в активную деятельность, создание ситуаций трудности и успешности;

- дифференцированное обучение;
- индивидуальный подход к обучающимся, учет их возрастных и психофизиологических особенностей;
- положительные эмоции и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе.

### ***Основные задачи учебного занятия:***

- развитие познавательных интересов обучающихся;
- развитие интеллектуальных способностей;
- обучение самообразованию;
- овладение методами и приемами самостоятельной работы;
- развитие изобретательских и конструкторских способностей;
- развитие творческих способностей;
- овладение практическими умениями и навыками;
- формирование умений работать в коллективе, выполнять коллективные работы (задания);
- содействие в профессиональном самоопределении обучающихся;
- формирование умения передавать свои знания другим;
- выявление уровня знаний и умений обучающихся.

### ***Структура занятия.***

Примерная структура занятия в системе дополнительного образования включает в себя следующие такие этапы:

1. Организация начала занятия (актуализация знаний).
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация).
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом).
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков).
5. Рефлексия.

### ***Методы и приемы обучения на занятиях.***

На занятиях педагог может использовать различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей обучающихся: - возрастных и психофизиологических особенностей подростков; - с учетом специфики изучения дисциплины, направления образовательной деятельности; - возможностей материально-технической базы обучения.

### ***Методы обучения.***

1. Словесные методы обучения.
2. Работа с книгой.
3. Методы практической работы: упражнения, письменные работы.
4. Метод наблюдения.
5. Исследовательские методы.
6. Метод проблемного обучения.
7. Методы программированного обучения.
8. Проектно-конструкторские методы.
9. Метод игры.
10. Наглядный метод обучения.
11. Использование на занятиях: активных форм познавательной деятельности; психологических и социологических методов и приемов.

### **6. Перечень материально-технического обеспечения программы**

Для качественной реализации программы «Курсант» инфраструктура Учреждения должна включать следующие объекты обучающей и развивающей среды:

1. Спортивный зал (гимнастические маты, скакалки)
2. Стадион с установленной полосой для общей физической подготовки (гимнастический турник, скамья для отжимания и пресса, беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м, военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, мишени на точность, рулетка для метания на дальность).

## **7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

В современных условиях обеспечение безопасности образовательного учреждения является неотъемлемой частью его деятельности. Внимание уделяется созданию условий для безопасной жизни, деятельности и здоровья обучающихся и педагогов.

Со всеми обучающимися в начале учебного процесса должен проводиться вводный инструктаж. Во всех учебных кабинетах находиться необходимая документация для проведения инструктажей обучающихся, а в кабинетах повышенной опасности оформлены уголки безопасности. Педагог обязан провести инструктаж обучающихся перед каждой практической работой. Инструктаж фиксируется в журнале.

Деятельность учреждения по охране и укреплению здоровья обучающихся регламентируется Законом РФ «Об образовании», СанПиН 2.4.4.3172-14, Уставом.

С целью сохранения здоровья обучающихся необходимо выполнять ряд мероприятий:

- выполняются требования по организации рабочих мест обучающихся (требования к помещениям, оборудованию);
- выполняются требования к искусственному и естественному освещению в учебных кабинетах;
- на занятиях физической культуры осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с различными возможностями;
- соблюдается строгий контроль выполнения правил и мероприятий, проводимых во время учебно-воспитательного процесса (объем практической работы, объем домашних заданий и т.д).

Безопасность образовательного учреждения (как временный результат) достигается в процессе реализации следующих основных мер и мероприятий:

1. Организации физической охраны объекта и территории. Осуществляется за счет внутренних резервов (штатные сторожа, вахтер, охрана частным агентством).
2. Установлено видео-наблюдение.
3. Обеспечения инженерно-технической укрепленности (ограждения, металлические двери).

4. Организации инженерно-технического оборудования (охранная сигнализация; тревожно-вызывная сигнализация (локальная); ограничение и контроль за доступом; пожарная сигнализация, тревожная кнопка).

5. Плановой работы по антитеррористической защищенности образовательного учреждения (Паспорт безопасности).

6. Организации контрольно-пропускного режима.

7. Выполнения норм пожарной безопасности.

8. Соблюдения норм охраны труда и электробезопасности.

9. Плановой работы по гражданской обороне.

10. Взаимодействия с правоохранительными органами и другими структурами, вспомогательными службами и общественными организациями.

11. Формирования культуры безопасности.

12. Финансово-экономического обеспечения мер и мероприятий.

Задача педагогического коллектива - постоянно обеспечивать выполнение законодательства по формированию здоровья обучающихся, с этой целью необходимо создать условия, которые соответствуют требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта в коллективе. В этом смысле важны следующие направления деятельности:

- выявление уровня комфортности в образовательном процессе;
- соотношение дозировки письменной домашней и письменной классной;
- выполнение норм СанПиНа при составлении расписания;
- осуществление контроля учебной нагрузки.

## 8. Аттестация обучающихся

После прохождения обучения по программе «Курсант» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета (дифференцированного зачета) педагог выбирает самостоятельно (устная, письменная, комбинированная).

Контрольно-оценочные средства составляются на основе рабочей программы учебной дисциплины с учетом предъявляемых требований к общим и профессиональным компетенциям, знаниям, умениям, практическому опыту обучающихся и утверждаются заместителем директора.

Перечень теоретических вопросов, практических заданий и ситуаций, выносимых на зачет доводятся педагогом до обучающихся в начале изучения программы.

Количество вариантов для устных заданий должно быть больше чем число обучающихся, сдающих зачет (дифференцированный зачет) не менее, чем на 3. Количество вариантов для письменных заданий должно быть не менее двух.

К началу зачета должны быть подготовлены следующие документы:

- контрольно-оценочные средства;
- зачетная ведомость.

Зачет проводится на подготовленной территории. Зачет принимается педагогом группы, педагогом-организатором, методистом и заместителем директора. На сдачу зачета предусматриваются дополнительные два учебных часа.

**Критерии оценки** устанавливаются на основе контрольных нормативов. Дифференцированный зачет оценивается дифференцированно в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно»).

**Зачет оценивается:** либо «зачтено», либо «не зачтено».

## 9. Список используемой литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».
4. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (в ред. 08.12.2015 г.).
5. Региональная программа «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе в Тюменской области» на 2016 — 2020 годы, утв. 04.05.2016 г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
8. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
9. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
10. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
11. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
12. Шепелевич Г.Г. Сборник нормативных правовых актов, регулирующих отношения в сфере образования Тюменской области. Часть 2. Тюмень. 2005г.
13. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
14. Строевой устав Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
15. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.