



Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

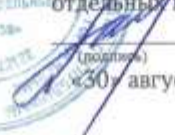
РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании научно-методического
совета школы
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.


Федук Н.Г.
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,


Гаврилов А.Г.
(Ф.И.О.)
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,


Гаврилов А.Г.
(Ф.И.О.)
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
спортивная секция «Военно-спортивные многоборья»
на 2019/2020 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
Давыдович Юрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

06-13

Содержание

I	Пояснительная записка.....	3
II	Общая характеристика курса.....	4
III	Описание места курса в учебном плане.....	5
IV	Результаты освоения курса	5
V	Учебный план.....	5
VI	Содержание учебного плана.....	6
VII	Планируемые результаты изучения курса.....	16
VIII	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	49
	Источники информации.....	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физкультурно-спортивной направленности» (далее Программа) является программой дополнительного образования детей в возрасте от 13 до 15 лет, являющихся кадетами МОУ СОШ №6.

Вид программы.

Модифицированная.

Связь с другими программами.

Настоящая программа разрабатывалась с опорой на типовую образовательную программу: «Основы безопасности жизнедеятельности», на Государственную программу «Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2015-2020 годы», а также на Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях».

Срок реализации Программы- 2 года.

Продолжительность образовательного процесса с указанием разделов и тем показана в учебно-тематическом планировании.

Режим занятий- 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. В год – 72 часа.

За 2 года – 144 часа.

Принцип построения программы.

Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая система рассматривается состоящей из элементов-модулей с определёнными связями между ними. Программу предлагается изучать блоками по параллелям.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Учащиеся 7-9 классов (13-15 лет). Состав группы постоянный, кадетские классы.

Актуальность программы:

Данная программа и форма организации занятий имеет важное государственное значение, т.к., события 90-х и их последствия, пропаганда ТВ и коррупция значительно подрывают и уже подорвали авторитет Вооружённых сил.

Имеющиеся военно-патриотические клубы с этой задачей не могут справиться в полном объёме или не справляются вообще, оставляя образовательный процесс на бумаге. В сравнении с ними кадетские классы и кадетские корпуса имеют более гибкую структуру, могут более быстро приспосабливаться и находить новые решения в образовательном процессе.

Задача программы воспитать поколение граждан - патриотов и защитников своей Родины.

Именно понятия «гражданская позиция», «гражданин», «Отечество», «патриот» стали основными объектами педагогического воздействия и анализа, сформированные в процессе деятельности. Физкультурно-спортивное направление представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся с целью формирования у них высоких нравственных принципов, выработки норм поведения, должной трудовой, физической, военно-профессиональной готовности к безупречному несению государственной (в том числе и военной) службы. Любовь к Родине, народу, национальное самосознание, верность гражданскому долгу, готовность к достойному служению Отечеству. А педагогика коллективного творческого воспитания и деятельности являются приоритетной и воспитывающая деятельность более эффективна, если она носит коллективный характер с помощью целого набора педагогических средств, различных форм и методов воздействия на эмоционально-мотивационную сферу личности как подростков, так и педагогов.

Ведущее направление деятельности – гражданское образование и воспитание подрастающего поколения с использованием накопленного опыта. Выбор данного направления деятельности обусловлен тем, что средства гражданского образования и воспитания позволяют развивать у подростков ценностное отношение к явлениям общественной жизни, способствовать формированию, развитию и закреплению таких гражданских качеств, как: **ответственность, инициативность, активность, толерантность** и других, характеризующих подростка-лидера.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Образовательный процесс Программы направлен на формирование и развитие у подростков и юношества гражданственности и патриотизма как важнейшей духовно - нравственной и социальной ценности.

Основной целью Программы является патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Задачами Программы являются:

- воспитание чувства патриотизма, формирование у воспитанников верности Родине, готовности к служению Отечеству;
- изучение военной истории, истории военно-морского флота и морской пехоты;
- сохранение, развитие и преумножение славных традиций российского воинства;
- увековечение памяти погибших защитников Отечества;
- физическое развитие подростков, формирование здорового образа жизни;
- формирование у подростков активной жизненной позиции.

Формы занятий образовательного процесса Программы включают в себя:

- теоретические (объяснение, рассказы, беседы, лекции) и практические занятия;
- демонстрация и просмотр фильмов, презентаций;
- мастер-классы по боевой и специальной подготовке;
- встречи с ветеранами, участниками боевых действий;
- экскурсии, походы;
- конкурсы и соревнования по военно-прикладным видам спорта;
- учебно-тренировочные сборы;
- военно-спортивные и тактические игры.

Методы образовательного процесса Программы основаны на принципах, направленных на развитие и усвоение знаний, на формирование навыков и умений, на развитие и совершенствование физических и психологических качеств.

Основными методами являются:

- методы использования слова (устное изложение материала);
- методы наглядности;
- практические методы.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

- Анкетирование, опрос обучающихся – позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.

Кадровое обеспечение. Занятия проводят:

1. Педагоги дополнительного образования;

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Общая физическая подготовка» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного, соревновательного и обще-интеллектуального развития.

Программа одногодичного курса для обучающихся 7-9 классов составлена из расчета 72 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 2 учебных часа.

IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результативность обучения.

Двухуровневая (кадет 1,2 года обучения) система сдачи нормативов по физ., подготовке и зачета по теоретической подготовке, соответствующей уровню, нацеливает воспитанников на достижение высоких результатов.

Участие в военизированных сборах и в спортивных состязаниях позволит определить уровень подготовки воспитанников, а также появится возможность сравнить с уровнем подготовки воспитанников других ВПО.

Достижение высоких результатов подтверждает результативность обучения. Особенностью данной программы является профильное направление занятий и система сдачи нормативов по физ.подготовке и зачета по теории.

Лекционный материал, основанный на знаменательных событиях в истории военно-морского флота, будет способствовать у воспитанников развитие знаний в военной истории, истории Сухопутных войск. В физической подготовке будут преобладать силовые упражнения и упражнения на выносливость ОФП. Под руководством педагога воспитанники смогут выступать на соревнованиях и участвовать в показательных выступлениях. Навыки знаний, полученных на занятиях, воспитанники будут отрабатывать на практике, на военизированных сборах.

V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п.п	Разделы	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		I год	II год	III год	
I	Пулевая стрельба	24	24	8	56
II	Основы военной службы	24	24	14	62
III	Физическая подготовка	24	24	19	67
Итого		72	72	36	180

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Учебно – тематический план

Первый год обучения

Примерное распределение программного материала

№ п.п	Разделы и темы	Формы занятий			Кол- во часов	Форма контроля
		Лек ции	Ком би нир ован ные	Практи ческие		
I	ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА				24	
1	Общие основы теории пулевой стрельбы.				5	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1.1	Введение в специализацию	1				
1.2	Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.	1				
1.3	История развития пулевой стрельбы.	1				
1.4	История развития стрелкового оружия	1	1			
2	Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой.				2	
2.1	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в пулевой стрельбе.	1	1			
3	Основы техники и тактики обучения пулевой стрельбе.				17	
3.1	Теоретические основы техники выполнения выстрела	1	1	1		
3.2	Теоретические основы обучения пулевой стрельбе	1	1	1		
3.3	Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки лёжа.		1	2		
3.4	Техника обучения стрельбе из винтовки с колена.		2	2		
3.5	Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки стоя.		2	2		
II	ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ				24	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная

						экспозиция, и др.
1	Вооружённые силы РФ				11	
1.1	История создания и развития Вооруженных сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	1			
1.2	Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма. Дружба и войсковое товарищество-основа боевой готовности войск.	1	1			
1.3	Состав Вооруженных сил РФ. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Ордена-почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе.	1	1			
1.4	Размещение и быт военнослужащих. Воинская дисциплина её суть и значение.	1	1			
1.5	Прохождение военной службы по контракту. Права и ответственность военнослужащих.	1	1			
1.6	Офицер Российской Армии. Требования предъявляемые к офицеру военной службой. Военные образовательные учреждения профессионального образования.	1				
2	Строевая подготовка				13	
2.1	Строй и его элементы. Строи отделения и взвода.		1	1		
2.2	Обязанности военнослужащего перед построением в строю. Строевая стойка и выполнение команд.		1	1		
2.3	Движение. Движение строевым шагом по разделением – одиночная подготовка. Воинское приветствие.		1	1		
2.4	Повороты на месте и в движении – одиночная подготовка.		1	1		
2.5	Повороты на месте и в движении в строю. Перестроения в строю на месте.		1	1		
2.6	Движение строевым шагом в строю.			1		
2.7	Перестроения в движении.		1	1		
III	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				24	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.

1	Атлетическое многоборье				11	
1.1	Упражнения с гирями.					
1.2	Упражнения с гантелями.			1		
1.3	Упражнения со штангой.					
1.4	Силовые упражнения с партнёром.			1		
1.5	Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам: А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			2		
	Б) Упражнения для мышц спины.			1		
	В) Упражнения для мышц брюшного пресса.			2		
1.6	Упражнения в преодолении собственного веса			2		
1.7	Упражнения на развитие ловкости, координации движений и чувства равновесия.			2		
2	Военизированная полоса препятствий				13	
2.1	Отработка старта из положения лёжа.		1	1		
2.2	Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.		1	1		
2.3	Разборка, сборка автомата АК.		1	1		
2.4	Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бум.		1	1		
2.5	Отработка элементов одевания ОЗК (общевойсковой защитный комплект) на время.		1	1		
2.6	Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.		1	1		
2.7	Бег с преодолением препятствий.			1		
	Итого	13	26	33	72	

Второй год обучения

Примерное распределение программного материала

№ п.п	Разделы и темы	Формы занятий			Кол-во часов	Форма контроля
		лекции	Комбинированные	Практические		
I	ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА				24	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1	Общие основы теории пулевой стрельбы.				4	
1.1	Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.	1				
1.2	История развития пулевой стрельбы.	1				
1.3	История развития стрелкового оружия	1				
1.4	Меры безопасности в тирах и на стрельбищах		1			
2	Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой.				4	
2.1	Требования к специальной работоспособности (физические качества стрелка – спортсмена)	1	1			
2.2	Психические качества стрелка	1	1			
3	Основы техники, методики и тактики обучения пулевой стрельбе.				11	
3.1	Материальная часть пневматических винтовок			1		
3.2	Теоретические основы техники выполнения выстрела	1				
3.3	Теоретические основы обучения пулевой стрельбе		1			
3.4	Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки лёжа.		1	1		
3.5	Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки с колена.		1	1		
3.6	Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки стоя.		1	1		
3.7	Тактика стрельбы из винтовки		1	1		
4	Техника и тактика обучения стрельбе из пистолета				5	
4.1	Материальная часть спортивных пистолетов (пистолет Марголина)			1		

4.2	Техника обучения стрельбе из пневматического пистолета			1		
4.3	Тактика стрельбы из пистолета	1	1	1		
II	ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ				24	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1	Вооружённые силы РФ				7	
1.1	История создания и развития Вооруженных сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.	1				
1.2	Защита Отечества важная функция государства, дело всего народа. Конституция РФ о защите страны и всеобщей воинской обязанности.	1				
1.3	Права и обязанности призывника. Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма	1				
1.4	Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение..	1				
1.5	Рода войск Вооружённых Сил, специальные войска, их предназначения и боевые возможности.	1				
1.6	Боевые традиции ВСРФ, их продолжение и развитие на современном этапе. Воинские ритуалы.	1				
1.7	Военная присяга – клятва на верность Родине. История военной присяги. Порядок принятия военной присяги.	1				
2	Строевая подготовка				10	
2.1	Строи и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.			1		
2.2	Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».			1		
2.3	Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.		1	1		
2.4	Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.		1	1		

2.5	Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.		1	1		
2.6	Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.		1	1		
3	УСТАВЫ				7	
3.1	Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности.	1				
3.2	Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими.	1				
3.3	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.		1			
3.4	Обязанности солдата. Ответственность солдат по службе.	1	1			
3.5	Воинская дисциплина, её сущность и значение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.	1	1			
III	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				24	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1.	Гимнастика				11	
1.1	Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине— подтягивание; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату (шесту). Бег на 100 м.		1	1		
1.2	Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине—подъем переворотом, подтягивание; на брусьях— сгибание и разгибание рук в размахивании; в прыжках — прыжок согнув ноги через козла в ширину. Бег на 1000м		1	1		
1.3	Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, высота —120см. Бег на 1000 м-		1	1		

1.4	Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120 см. Бег на 1000м.		1	1		
1.5	Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъём переворотом; на брусьях- выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину, высота – 120 см. Бег на 1000м.		1	2		
2	Атлетическое многоборье				7	
2.1	Упражнения с гантелями.			1		
2.2	Упражнения с гирями.			1		
2.3	Силовые упражнения с партнёром.			1		
2.4	Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам: А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			1		
	Б) Упражнения для мышц спины.			1		
	В) Упражнения для мышц брюшного пресса.			1		
2.5	Упражнения в преодолении собственного веса			1		
3	Военизированная полоса препятствий				6	
3.1	Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.			1		
3.2	Разборка, сборка автомата АК.			1		
3.3	Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бум.			1		
3.4	Отработка элементов одевания ОЗК (общевойсковой защитный комплект) на время.			1		
3.5	Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.			1		
3.6	Бег с преодолением препятствий.			1		
	Итого	18	21	33	72	

Третий год обучения**Примерное распределение программного материала**

№ п.п	Разделы и темы	Формы занятий			Кол- во часов	Форма контроля
		лек ции	Ком би нир ован ные	Прак тичес кие		
I	ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА				8	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1	Общие основы теории пулевой стрельбы.				4	
1.1	Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.	1			1	
1.2	Меры безопасности в тирах и на стрельбищах		1		1	
1.3	Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой.	1		1	2	
3	Основы техники, методики и тактики обучения пулевой стрельбе.				2	
3.1	Материальная часть пневматических винтовок			1	1	
3.2	Теоретические основы техники выполнения выстрела	1			1	
4	Техника и тактика обучения стрельбе из пистолета				2	
4.1	Материальная часть спортивных пистолетов (пистолет Марголина)			1	1	
4.2	Техника обучения стрельбе из пневматического пистолета			1	1	
II	ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ				14	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
1	Вооружённые силы РФ				4	
1.1	История создания и развития Вооруженных сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.	1				
1.2	Защита Отечества важная функция государства, дело всего народа. Конституция РФ о защите страны и	1				

	всеобщей воинской обязанности.					
1.3	Права и обязанности призывника. Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма	1				
1.4	Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение..	1				
2	Строевая подготовка				10	
2.1	Строи и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.			1		
2.2	Выполнение команд «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».			1		
2.3	Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.		1	1		
2.4	Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.		1	1		
2.5	Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.		1	1		
2.6	Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.		1	1		
III	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				19	Педагогический мониторинг – контрольные задания, тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, выставочная экспозиция, и др.
2	Атлетическое многоборье				10	
2.1	Упражнения с гантелями.			1		
2.2	Упражнения с гириями.			1		
2.3	Силовые упражнения с партнёром.			2		
2.4	Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам: А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			2		
	Б) Упражнения для мышц спины.			2		
	В) Упражнения для мышц брюшного пресса.			1		
2.5	Упражнения в преодолении собственного			1		

	веса					
3	Военизированная полоса препятствий				9	
3.1	Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.			1		
3.2	Разборка, сборка автомата АК.			2		
3.3	Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бума.			1		
3.4	Отработка элементов одевания ОЗК (общевойсковой защитный комплект) на время.			2		
3.5	Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.			1		
3.6	Бег с преодолением препятствий.			2		
	Итого	7	5	24	36	

VII. Прогнозируемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по разделам «История создания и развития Вооружённых Сил Российской Федерации», «Строевая подготовка», «Физическая подготовка», «Правила и приемы стрельбы из пневматической винтовки» и т.д., получают практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами стрельбы из пневматической винтовки, смогут оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях и многое другое. Все эти знания, умения и навыки помогут обучающимся в период адаптации в армии, при поступлении в высшие военные заведения. Воспитанники объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. В совместных мероприятиях обучающиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются.

Узнают:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной напряженностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Формами подведения итогов* дополнительной образовательной программы являются: соревнования, сдача нормативов, комплексное тактико – специальное учение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. Общие основы теории пулевой стрельбы

1.1. Введение в специализацию

Лекция

Предмет, задачи и содержание курса. Организация изучения курса пулевой стрельбы. Программный материал. Обязанности обучающихся при прохождении курса. Требования к спортивной подготовке. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых в пулевой стрельбе.

1.2. Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.

Лекция

Место пулевой стрельбы в системе физического воспитания. Значение этого вида спорта для физического воспитания населения. Задачи развития пулевой стрельбы в России. Федерация пулевой стрельбы: задачи, устав, структура, планирование и организация работы; Всероссийский тренерский совет и всероссийская коллегия судей: задачи, планирование и организация работы; задачи, структура и планирование работы; секции по пулевой стрельбе в городах.

1.3. История развития пулевой стрельбы

Лекция

Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всеобщего и Осоавиахима в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и его значение в развитии стрелкового спорта. Стрелковый спорт после создания добровольных спортивных обществ и в довоенный период. Участие советских стрелков в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

Комбинированное занятие – 1 час

Развитие стрелкового спорта в послевоенные годы. Участие советских стрелков в международных и Олимпийских играх. Современное состояние стрелкового спорта в России и за рубежом.

1.4. История развития стрелкового оружия

Лекция

Материальные орудия древности. Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция стрелкового оружия: праща, лук, арбалет, катапульта, фитильное оружие и др. Возникновение спортивного оружия в России. Работы русских и советских конструкторов-оружейников над созданием отечественных образцов военного и спортивного оружия.

Комбинированное занятие – 2 часа

Развитие стрелкового спорта в послевоенные годы. Участие стрелков из России в международных и Олимпийских играх. Современное состояние стрелкового спорта в Российской Федерации.

2. Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой

2.1 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности пулевой стрельбе.

Лекция

Особенности окружающей среды, в которой проводятся занятия по стрельбе. Конкретная характеристика метеоусловий, пространственные показатели и др., особенности помещений, открытой местности и т. д.; характеристика предметов, которые окружают спортсмена во время соревнований (признаки многообразия, сложности, количества, динамики). Основные внешние воздействия (раздражители): интенсивность, длительность, однообразие, сложность, плотность, относительная частота в единицу времени. Особенности воздействия людской среды (зрителей, соперников—спортсменов).

Комбинированное занятие

Структура физических качеств стрелка – спортсмена (скоростно-силовая способность, собственно силовая, силовая выносливость и т.д.).

3 Основы техники, методики и тактики обучения пулевой стрельбе.

3.1. Теоретические основы техники выполнения выстрела

Лекция

Понятие о прицельном выстреле. Устойчивость системы «стрелок — оружие — мишень». Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «стрелок — оружие — мишень».

Понятие о функциональных системах. Функциональные системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском». Особенности регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок— оружие —мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой.

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная и завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

Комбинированное занятие

Методические приемы определения фаз модельного выстрела. Временные и пространственные характеристики выстрела при стрельбе: из пневматической винтовки в положении лежа, с колена, стоя; по мишени с черным кругом и фигурной мишени.

Практическое занятие

Ознакомление с техникой выполнения выстрела: фазы выстрела, временные и пространственные характеристики выстрела. С особенностями регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок— оружие —мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой. Отработка на практике действие функциональной системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском».

3.2. Теоретические основы обучения пулевой стрельбе

Лекция

Характеристика и формирование двигательных умений и навыков стрелков. Стадии генерализации, концентрации, автоматизации. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность и систематичность, доступность

и прочность.

Комбинированное занятие

Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: подготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы подготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием. Ошибки в последовательности обучения.

Практическое занятие

Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное изучение движений и действия (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: подготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы подготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием.

3.3. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки лёжа.

Лекция

Подготовка стрелка: положение частей тела, работа опорно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие». Разновидности подготовок. Выбор рациональной подготовки в зависимости от анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Проверка правильности подготовки. Управление дыханием при прицеливании. Прицеливание. Прицеливание с пеньковыми и кольцевыми мушками. Соотношение прицельных приспособлений. Работа зрительного анализатора. Управление спуском. Варианты управления спуском. Методика начального обучения элементам техники стрельбы из положения лежа.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы лежа. Выбор рациональной подготовки, изучение техники прицеливания с различными прицельными приспособлениями, определение наиболее рационального режима дыхания. Варианты управления спуском в различных видах оружия. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Действия между выстрелами. Основные ошибки в технике стрельбы лежа, причины их вызывающие и методы их исправления. Методика обучения технике выполнения выстрела: последовательность освоения элементов и действий, методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Обучение технике подготовки (стабильность и постоянство позы).

Обучение технике прицеливания с различными прицельными приспособлениями.

Варианты управления спуском. Определение средней точки попадания (СТП). Методика определения и внесения поправок на прицельных приспособлениях.

Организационные формы проведения занятий с начинающими стрелками.

Практическое занятие

Овладение технико-тактическими навыками, физическими и специально психическими качествами стрелка в стрельбе из пневматической винтовки лежа, их совершенствование. Совершенствование подготовки, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Обучение стабильности и постоянству позы. Совершенствование координации действий стрелка в цикле одного выстрела, серии выстрелов.

Развитие силы, выносливости, быстроты. Совершенствование психических качеств, ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли.

3.4. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки с колена.

Лекция

Подготовка стрелка при стрельбе с колена. Положение частей тела стрелка при стрельбе, работа спортивно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости. Разновидность подготовок в стрельбе с колена и выбор

наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена.

Режим дыхания. Особенности прицеливания в стрельбе с колена. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Временные характеристики выполнения выстрела. Особенности техники стрельбы с колена из различных видов оружия.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы с колена. Особенности техники стрельбы. Изготовка стрелка при стрельбе с колена, изучение расположения звеньев тела стрелка и выбор рациональной позы. Изучение режима дыхания, прицеливания и управления спуском. Основные ошибки в технике стрельбы из пневматической винтовки с колена, их выявление и методы устранения.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки с колена. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском, их совершенствование. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки с колена.

3.5. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки стоя.

Лекция

Изготовка стрелка для стрельбы стоя. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе стоя, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия. Разновидности изготовок при стрельбе стоя, выбор наиболее рациональных видов изготовок с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания, прицеливание в стрельбе стоя. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка и временные характеристики при выполнении выстрела.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы стоя. Особенности техники стрельбы стоя в различных упражнениях. Изготовка стоя: положение ног, туловища, головы и рук. Управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Методика начального обучения в стрельбе из винтовки стоя. Последовательность и методические приемы, применяемые в обучении стрельбе стоя, методика выявления причин, их вызывающих. Тренировка специальных физических качеств стрелка применительно к стрельбе стоя.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки стоя. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, спуском, их совершенствование. Знакомство со способами удержания оружия в стрельбе из м/к винтовки стоя. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки стоя.

II. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.

1. Вооружённые силы РФ.

1.1. История создания и развития Вооружённых сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.

Лекция

Этапы развития Российских войск. Военные реформы Ивана Грозного. Основное содержание военных реформ Петра-1. Дни воинской славы России.

Комбинированное занятие

Предназначение Российских Вооружённых Сил на современном этапе и необходимость их реформирования. Реформирование армии и флота. Каким образом увековечивается память воинов – героев в воинской части.

1.2. Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма.

Дружба и войсковое товарищество-основа боевой готовности войск.

Лекция

Понятие патриотизма. Верность воинскому долгу. Понятия Долг и Воинский долг. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу.

Комбинированное занятие

Воинский коллектив – его значение в формировании дружбы и войскового товарищества. Определение воинского коллектива. Примеры дружбы и войскового товарищества из ратной истории России. Традиции патриотизма и верности Родине в годы Великой Отечественной войны и в настоящее время. Федеральный закон РФ «О статусе военнослужащих» (1998г.) о значении воинского долга.

1.3. Состав Вооруженных сил РФ. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Ордена - почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе.

Лекция

Общее руководство Вооружёнными силами РФ. Непосредственное руководство Вооружёнными Силами РФ. Состав Вооружённых сил РФ. Предназначение родов войск и задачи решаемые ими.

Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Порядок присвоения воинских званий. Ордена - почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе.

Комбинированное занятие

Ракетные войска стратегического назначения. Сухопутные войска. Военно-Воздушные силы. Военно-Морской флот. Воздушно-Десантные войска. Тыл Вооруженных сил и его роль в обеспечении боевой готовности войск. Другие войска и воинские формирования, их предназначение.

1.4. Размещение и быт военнослужащих. Воинская дисциплина её суть и значение.

Лекция

Распределение времени в воинских частях. Распорядок дня, регламент служебного времени. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Что такое воинская дисциплина? Каковы её содержание и основные требования?

Комбинированное занятие

Поэтапный разбор регламента служебного времени военнослужащих. Обязанности очередного дневального по роте – аналитический разбор. Сущность воинской дисциплины.

1.5. Прохождение военной службы по контракту. Права и ответственность военнослужащих.

Лекция

Что представляет собой современный российский воин – контрактник? Каков его обобщенный образ? Порядок поступления на военную службу по контракту. Порядок прохождения военной службы по контракту. Сроки службы, права и льготы. Обязанности военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих.

Комбинированное занятие

Отдельные замечания, касающиеся вербовочного принципа построения армии. Альтернативная гражданская служба. Дисциплинарная ответственность военнослужащих. Материальная ответственность военнослужащих. Гражданско-правовая ответственность военнослужащих.

1.6. Офицер Российской Армии. Требования, предъявляемые к офицеру военной службой. Военные образовательные учреждения профессионального образования.

Лекция

История зарождения русской военной школы. Требования, предъявляемые к офицеру военной

службой. Военные образовательные учреждения профессионального образования. Учебный процесс в военном образовательном учреждении.

Комбинированное занятие

Роль и место офицеров в обучении и воспитании подчиненных. Прапорщики и мичманы, сержанты и старшины – непосредственные начальники солдат (матросов). Правила приёма, порядок подготовки и поступления в военно-учебные заведения.

2. Строевая подготовка.

2.1.Строй и его элементы. Строи отделения и взвода.

Лекция

Обязанности военнослужащего перед построением в строю. Строевая стойка и выполнение команд.

Строй. Шеренга. Линия машин. Колонна. Элементы строя. Строи отделения и взвода. Строевая стойка и выполнение команд.

Комбинированное занятие

Ознакомление и закрепление понятий и определений: строй, шеренга, линия машин, колонна. Закрепление определений: фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Обобщение знаний о развёрнутом, двухшереножном, походном строе. Разбор определений «Направляющий», «Замыкающий».

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике понятий фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Отработка приёмов перестроения с одношереножного строя в двухшереножный.

2.2.Обязанности военнослужащего перед построением в строю.

Строевая стойка и выполнение команд.

Лекция

Обязанности военнослужащего перед построением в строю. Строевая стойка и выполнение команд.

Комбинированное занятие

Разбор и теоретическое закрепление обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Теоретическая отработка команд по строевой стойке и выполнению команд.

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике теоретических знаний обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Практическая отработка элементов по строевой стойке и выполнению команд.

2.3. Движение. Движение строевым шагом по разделениям – одиночная подготовка.

Воинское приветствие.

Комбинированное занятие

Особенности движения, строевого шага, движения строевым шагом, движение походным шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника.

Практическое занятие

Практическая отработка строевого шага по разделениям. Движение походным шагом. Отработка команды «Бегом – МАРШ!». Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника.

2.4. Повороты на месте и в движении – одиночная подготовка.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам поворотов на месте и в движении. Особенности выполнения команд по разделениям. Закрепление теоретической части выполнения приёмов.

Практическое занятие

Практическая отработка выполнения элементов приёмов по разделениям. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям. Разбор элементов выполнения поворотов в движении строевым шагом.

2.5. Повороты на месте и в движении в строю. Перестроения в строю на месте.

Комбинированное занятие

Особенности теоретических моментов при выполнении команд на месте и в движении в строю. Теоретический анализ выполнения приёмов поворотов строя на месте и в движении. Разбор выполнения элементов приёмов по разделениям.

Практическое занятие

Отработка выполнения элементов поворотов строя на месте по разделениям. Отработка выполнения элементов поворотов строя в движении по разделениям. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям. Отработка выполнения приёмов перестроения строя на месте.

2.6. Движение строевым шагом в строю.

Практическое занятие

Выполнение приёмов по команде «Строевым шагом – МАРШ!» (в движении – «Строевым – МАРШ!»). Предварительная и исполнительная команда. Отработка приёма отдания воинской чести в движении. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов.

2.7. Перестроения в движении.

Комбинированное занятие

Особенности теоретических моментов при выполнении команд, при перестроении в движении в строю. Теоретический анализ выполнения приёмов при перестроении в движении из одной колонны в колонну по - два. Разбор выполнения элементов приёмов по разделениям. Теоретический анализ выполнения приёмов при перестроении в движении из одной колонны в колонну по - три.

Практическое занятие

Отработка выполнения элементов перестроения в движении в строю. Закрепление приёмов при перестроении в движении из одной колонны в колонну по - два. Закрепление приёмов при перестроении в движении из одной колонны в колонну по - три. Разбор выполнения элементов приёмов по разделениям. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям.

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Атлетическое многоборье.

1.1. Упражнения с гирями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам выход обучаемого из строя, правильное выполнение команд на выполнение упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гирями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений. Разбор по элементам, порядка выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений с гирями 16кг., по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Техника выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.2. Упражнения с гантелями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам, порядка выполнения упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гантелями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений.

Теоретические особенности техники выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений с гантелями 8 кг, по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Отработка техники выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.3. Упражнения со штангой.

Комбинированное занятие

Анализ воздействия нагрузок на организм человека. Разбор физических нагрузок на обучаемого.

Изучение видов упражнений, для различных групп мышц. Отработка техники выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений со штангой по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения.

Отработка комплекса упражнений на развитие мышц грудной клетки, бицепсов, трицепсов. Техника выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.4. Силовые упражнения с партнёром.

Комбинированное занятие

Преподаватель должен объяснить, чтобы упражнения на сопротивление не переходили в своеобразное «соревнование». Особое внимание следует уделять правильному хвату. Очень важно следить за темпом выполнения парных упражнений. Разобрать поэтапно индивидуально с каждым обучающимся движения, в которых принимают участие большие группы мышц. Перед изучением парных упражнений надо ознакомиться с различными хватами, которые необходимы для их выполнения.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнений:

- а) поперечный хват — хват поперек разноименными руками (кисти ладонями друг к другу);
- б) хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами;
- в) глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками;
- г) прямой хват — хват за лучезапястные суставы одноименными руками (между указательным и средним пальцами);
- д) хват за большие пальцы;
- е) плечевой хват.

Выполнение упражнений на растягивание.

1.5. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Выполнение упражнений по количеству подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений.

1.5. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

Б) Упражнения для мышц спины.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц спины. Выполнение упражнений по количествам подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

1.5. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

В) Упражнения для мышц брюшного пресса.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на силу в висе; на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Соблюдение техники выполнения и правильной дозировки физических упражнений. .
Выполнение упражнений по количествам подходов к снарядам.

1.6. Упражнения в преодолении собственного веса

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений на брусках и на турнике. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Отработка техники выполнения упражнений на брусках и на перекладине, особенности дыхания при выполнении упражнений. Отработка выполнения упражнений «переворот в упор из виса на турнике и выход силой». Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.7. Упражнения на развитие ловкости, координации движений и чувства равновесия.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на развитие ловкости, координации движений и чувства равновесия. Выполнение упражнений справа и слева по 10-15 раз. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений.

2. Военизированная полоса препятствий

2.1. Отработка старта из положения лёжа.

Комбинированное занятие

Отработка по элементам с применением индивидуального подхода, этапов (станций) полосы препятствий. Обратить внимание на проявление таких качеств как смелость, решительность, находчивость. Техника преодоления препятствий. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Сложность этапов определяет педагог. Отработка старта из положения лёжа.

Практическое занятие

Отработка старта из положения лёжа. Особое внимание уделить на технику выполнения упражнения.

2.2. Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.

Комбинированное занятие

Преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках по элементам.

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнения индивидуально с каждым обучающимся. Техника выполнения упражнения.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнения с элементами соревновательности. Отработка техники выполнения упражнения. Меры безопасности при выполнении упражнения.

2.3. Разборка, сборка автомата АК.

Лекция

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Понятие об устройстве и работе автомата. Боевые свойства автомата Калашникова. Принадлежность к автомату. Боевой патрон.

Автоматическое действие автомата. Уход за автоматом, его хранение и сбережение

Комбинированное занятие

Изучение материальной части оружия. Назначение основных частей и механизмов. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Порядок чистки автомата. Меры безопасности при обращении с оружием.

Практическое занятие

Неполная разборка, сборка автомата Калашникова на время. Отработка техники разборки и сборки автомата Калашникова. Порядок чистки автомата. Меры безопасности при обращении с оружием.

2.4.Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бума.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением приёмов лазания по канату. Техника выполнения приёмов лазания по канату. Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением приёмов преодоления бума. Техника выполнения преодоления бума. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Практическая отработка техники выполнения приёмов лазания по канату и преодоления бума. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений.

2.5. Отработка элементов одевания ОЗК (общевоинской защитный комплект) на время.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением приёмов одевания ОЗК. Исправление общих ошибок при одевании ОЗК на время. Отработка элементов индивидуально с каждым обучающимся.

Практическое занятие

Тренировка одевания ОЗК в виде накидки и в виде комбинезона на время.

2.6. Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.

Комбинированное занятие

Первая помощь при ранениях. Основные этапы оказания первой помощи при ранениях. Наложение кровоостанавливающего жгута. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах.

Практическое занятие

Отработка практического оказания первой медицинской помощи при ранениях, ушибах, растяжении связок, вывихах. Особое внимание уделить при наложении кровоостанавливающего жгута, при артериальном и венозном кровотечениях.

2.7. Бег с преодолением препятствий.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на время. Виды препятствий определяет педагог. Тренировка техники преодоления препятствий. Меры безопасности при выполнении упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

I. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА.

1.Общие основы теории пулевой стрельбы.

1.1. Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.

Лекция

Федерация пулевой стрельбы: задачи, устав, структура, планирование и организация работы; Всероссийский тренерский совет и всероссийская коллегия судей: задачи, планирование и организация работы; задачи, структура и планирование работы; секции по пулевой стрельбе в городах. Место пулевой стрельбы в системе физического воспитания. Значение этого вида

спорта для физического воспитания населения. Задачи развития пулевой стрельбы в России.

1.2. История развития пулевой стрельбы.

Лекция

Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всевобуча и Осоавиахима в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и его значение в развитии стрелкового спорта. Стрелковый спорт после создания добровольных спортивных обществ и в довоенный период. Участие советских стрелков в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

1.3. История развития стрелкового оружия.

Лекция

Материальные орудия древности. Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция стрелкового оружия: праща, лук, арбалет, катапульта, фитильное оружие и др. Возникновение спортивного оружия в России. Работы русских и советских конструкторов-оружейников над созданием отечественных образцов военного и спортивного оружия.

1.4. Меры безопасности в тирах и на стрельбищах.

Комбинированное занятие

Значение мер безопасности. Меры безопасности при подготовке к стрельбе. Обращение с оружием на линии огня. Проверка оружия в перерывах при стрельбе и после окончания стрельбы. Меры безопасности. Чистка и смазка оружия.

2. Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой.

2.1. Требования к специальной работоспособности (физические качества стрелка – спортсмена)

Лекция

Быстрота (скоростные качества), быстрота простой и сложной реакции, быстрота отдельных двигательных актов. Выносливость: статистическая, динамическая.

2.2. Психические качества стрелка

Лекция

Основные внешние воздействия (раздражители): интенсивность, длительность, однообразие, сложность, плотность, относительная частота в единицу времени. Особенности воздействия людской среды (зрителей, соперников—спортсменов). Структура физических качеств стрелка – спортсмена (скоростно-силовая способность, собственно силовая, силовая выносливость и т.д.).

3. Основы техники, методики и тактики обучения пулевой стрельбе.

3.1. Материальная часть пневматических винтовок

Лекция

Классификация и технические характеристики спортивных винтовок. Спортивные пневматические винтовки, используемые для массовой спортивной подготовки. Основные требования, предъявляемые к спортивному оружию.

Комбинированное занятие

Материальная часть винтовок. Технические характеристики. Основные части винтовок и их назначение. Сравнительные характеристики пневматических винтовок. Прицельные приспособления. Открытый и диоптрический прицелы. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, выполнении выстрела.

3.2. Теоретические основы техники выполнения выстрела.

Лекция

Понятие о прицельном выстреле. Устойчивость системы «стрелок — оружие — мишень». Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «стрелок — оружие — мишень».

Понятие о функциональных системах. Функциональные системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском». Особенности регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок — оружие — мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой.

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная и завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

Комбинированное занятие

Методические приемы определения фаз модельного выстрела. Временные и пространственные характеристики выстрела при стрельбе: из пневматической винтовки в положении лежа, с колена, стоя; по мишени с черным кругом и фигурной мишени.

Практическое занятие

Ознакомление с техникой выполнения выстрела: фазы выстрела, временные и пространственные характеристики выстрела. С особенностями регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок — оружие — мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой. Отработка на практике действие функциональной системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском».

3.3. Теоретические основы обучения пулевой стрельбе.

Лекция

Характеристика и формирование двигательных умений и навыков стрелков. Стадии генерализации, концентрации, автоматизации. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность и систематичность, доступность и прочность.

Комбинированное занятие

Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: изготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы изготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием. Ошибки в последовательности обучения.

Практическое занятие

Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное разучивание движений и действия (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: изготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы изготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием.

3.4. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки лёжа.

Лекция

Изготовка стрелка: положение частей тела, работа опорно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие». Разновидности изготовок. Выбор рациональной изготовки в зависимости от анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Проверка правильности изготовки. Управление дыханием при прицеливании. Прицеливание. Прицеливание с пеньковыми и кольцевыми мушками. Соотношение прицельных приспособлений. Работа зрительного анализатора. Управление спуском. Варианты управления спуском. Методика начального обучения элементам техники стрельбы из положения лежа.

Комбинированное занятие

Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Действия между выстрелами. Основные ошибки в технике стрельбы лежа, причины их вызывающие и методы их исправления. Методика обучения технике выполнения выстрела: последовательность освоения элементов и действий, методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Обучение технике изготовки (стабильность и постоянство позы). Обучение технике прицеливания с различными прицельными приспособлениями. Варианты управления спуском. Определение средней точки попадания (СТП). Методика определения и внесения поправок на прицельных приспособлениях. Организационные формы проведения занятий с начинающими стрелками.

Практическое занятие

Овладение технико-тактическими навыками, физическими и специально психическими качествами стрелка в стрельбе из пневматической винтовки лежа, их совершенствование. Совершенствование изготовки, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Обучение стабильности и постоянству позы. Совершенствование координации действий стрелка в цикле одного выстрела, серии выстрелов. Развитие силы, выносливости, быстроты. Совершенствование психических качеств, ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли.

3.5. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки с колена.

Лекция

Изготовка стрелка при стрельбе с колена. Положение частей тела стрелка при стрельбе, работа спортивно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости. Разновидность изготовок в стрельбе с колена и выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена.

Режим дыхания. Особенности прицеливания в стрельбе с колена. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Временные характеристики выполнения выстрела. Особенности техники стрельбы с колена из различных видов оружия.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы с колена. Особенности техники стрельбы. Изготовка стрелка при стрельбе с колена, изучение расположения звеньев тела стрелка и выбор рациональной позы. Изучение режима дыхания, прицеливания и управления спуском. Основные ошибки в технике стрельбы из пневматической винтовки с колена, их выявление и методы устранения.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки с колена. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском, их совершенствование. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки с колена.

3.6. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки стоя.

Лекция

Изготовка стрелка для стрельбы стоя. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе стоя, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия. Разновидности изготовок при стрельбе стоя, выбор наиболее рациональных видов изготовок с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания, прицеливание в стрельбе стоя. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка и временные характеристики при выполнении выстрела.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы стоя. Особенности техники стрельбы стоя в различных упражнениях. Изготовка стоя: положение ног, туловища, головы и рук. Управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Последовательность и методические приемы, применяемые в обучении стрельбе стоя, методика выявления причин, их вызывающих. Тренировка специальных физических качеств стрелка применительно к стрельбе стоя.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки стоя. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, спуском, их совершенствование. Знакомство со способами удержания оружия в стрельбе из м/к винтовки стоя. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки стоя.

3.7. Тактика стрельбы из винтовки

Лекция

Значение тактики и ее зависимость от техники соревновательных действий стрелка - винтовочника. Техничко-тактическое мастерство. Тактические задачи и их место в тренировочном процессе.

Комбинированное занятие

Признаки и условия рациональной техники стрельбы из винтовки в различных метеорологических условиях. График выполнения различных упражнений с учетом состояния спортивной формы стрелка.

Практическое занятие

Особенности тактики стрельбы в винтовочных стрельбах. Особенности тактики стрельбы из пневматических винтовок. Взаимосвязь техники и тактики.

4. Техника и тактика обучения стрельбе из пистолета.

4.1. Материальная часть спортивных пистолетов (пистолет Марголина).

Лекция

Материальная часть пистолета. Техническая характеристика. Требования, предъявляемые к пистолетам правилами соревнований, и упражнения, выполняемые из них.

Комбинированное занятие

Взаимодействие частей и механизмов. Разборка, сборка и чистка пистолета.

Практическое занятие

Разборка и сборка, чистка и смазка оружия, мелкий ремонт оружия.

4.2. Техника обучения стрельбе из пневматического пистолета.

Лекция

Техника стрельбы из спортивных пневматических пистолетов. Основные элементы техники стрельбы (изготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском) из пистолета по мишени с черным кругом. Критерии оценки техники. Ведущие элементы техники.

Комбинированное занятие

Анализ техники стрельбы из пистолетов по мишени с черным кругом. Анализ основных элементов техники стрельбы по мишени с черным кругом. Основные ошибки техники и тактики стрельбы и методика их исправления.

Практическое занятие

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолетов. Совершенствование изготовки, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей.

4.3.Тактика стрельбы из пистолета.

Лекция

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий стрелка. Техничко-тактическое мастерство. Признаки и условия рациональной техники стрельбы из пистолетов. Вариативность техники. Тактические действия стрелка в различных метеорологических условиях.

Комбинированное занятие

Особенности проведения тактических приемов в спортивной стрельбе из пистолета. Тактические задачи и их место в тренировочном процессе. Тактика стрельбы. Рассказ, показ и объяснение техники стрельбы в упражнениях. Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: изготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском.Разбор и исправление ошибок.

Практическое занятие

Совершенствование знаний, умений и навыков в освоении элементов техники стрельбы из пистолетов, стрельбы по неподвижной мишени с черным кругом. Демонстрация техники стрельбы из пистолета. Отличительные особенности техники стрельбы из пистолета. Техника безопасности при стрельбе.

II.ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.

1. Вооружённые силы РФ

1.1. История создания и развития Вооруженных сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.

Лекция

Этапы развития Российских войск. Военные реформы Ивана Грозного. Основное содержание военных реформ Петра-1.Дни воинской славы России.

1.2. Защита Отечества важная функция государства, дело всего народа. Конституция РФ о защите страны и всеобщей воинской обязанности.

Лекция

Верность воинскому долгу. Понятия Долг и Воинский долг. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу. Конституция РФ о защите страны и всеобщей воинской обязанности.

1.3. Права и обязанности призывника.

Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма

Лекция

Права и обязанности призывника. Понятие патриотизма. Верность воинскому долгу. Понятия Долг и Воинский долг. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу.

1.4. Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение.

Лекция

Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение.

1.5. Рода войск Вооружённых Сил, специальные войска, их предназначения и боевые возможности.

Лекция

Рода войск Вооружённых Сил, специальные войска, их предназначения и боевые возможности.

1.6. Боевые традиции ВСРФ, их продолжение и развитие на современном этапе. Воинские ритуалы.

Боевые традиции ВСРФ, их продолжение и развитие на современном этапе. Воинские ритуалы.

1.7. Военная присяга – клятва на верность Родине. История военной присяги. Порядок принятия военной присяги.

Лекция

Военная присяга – клятва на верность Родине. История военной присяги. Порядок принятия военной присяги.

2. Строевая подготовка.

2.1. Строи и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Лекция

Обязанности военнослужащего перед построением в строю. Строевая стойка и выполнение команд.

Строй. Шеренга. Линия машин. Колонна. Элементы строя. Строи отделения и взвода. Строевая стойка и выполнение команд. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Комбинированное занятие

Ознакомление и закрепление понятий и определений: строй, шеренга, линия машин, колонна. Закрепление определений: фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Обобщение знаний о развёрнутом, двухшереножном, походном строе. Разбор определений «Направляющий», «Замыкающий».

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике понятий фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Отработка приёмов перестроения с одношереножного строя в двухшереножный. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

2.2. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Лекция Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Комбинированное занятие

Отработка по элементам команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Практическое занятие

Выполнение приёмов «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть». Чёткость и синхронность выполнения команд в одиночной подготовке и в строю.

2.3. Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Лекция

Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Комбинированное занятие

Разбор и теоретическое закрепление обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Теоретическая отработка команд по строевой стойке и выполнению команд.

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике теоретических знаний обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Практическая отработка элементов по строевой стойке и выполнению команд.

2.4. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Лекция

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Комбинированное занятие

Особенности теоретических моментов при выполнении команд на месте и в движении в строю. Теоретический анализ выполнения приёмов поворотов строя на месте и в движении. Разбор выполнения элементов приёмов по разделениям.

Практическое занятие

Отработка выполнения элементов поворотов строя на месте по разделениям. Отработка выполнения элементов поворотов строя в движении по разделениям. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям. Отработка выполнения приёмов перестроения строя на месте.

2.5. Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Лекция

Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Комбинированное занятие

Особенности движения, строевого шага, движения строевым шагом, движение походным шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника, выполнении элементов приёмов по разделениям.

Практическое занятие

Практическая отработка строевого шага по разделениям. Движение походным шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям.

2.6. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Лекция

Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Комбинированное занятие

Особенности выполнения приёмов выхода из строя, подход к начальнику, возвращение в строй. Разбор команд по разделениям. Чёткость выполнения команд и синхронность выполнения.

Практическое занятие

Практическая отработка приёмов выхода из строя, подход к начальнику, возвращение в строй. Чёткость выполнения команд и синхронность выполнения.

3.УСТАВЫ.

3.1. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия.

Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Лекция

Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Комбинированное занятие

Изучение общих обязанностей военнослужащих. Значение воинских званий и знаков отличия.

Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Практическое занятие

Изучение воинских званий и знаков отличия. Изучение обязанностей военнослужащих.

3.2. Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими.

Лекция

Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими.

Комбинированное занятие

Порядок отдачи и выполнения приказов и приказаний. Об отдаче воинской чести и правилах

воинской вежливости и поведения военнослужащих.

Практическое занятие

Соблюдение на занятиях по начальной военной подготовке правил воинской вежливости и порядка обращений к старшим (начальникам). Обращения к начальникам и старшим. Практическое выполнение.

3.3. Порядок отдачи и выполнения приказа. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Лекция Порядок отдачи и выполнения приказа. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам порядка отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Практическое занятие

Практическая отработка элементов порядка отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

3.4. Обязанности солдата. Ответственность солдат по службе.

Лекция

Обязанности солдата. Ответственность солдат по службе.

Комбинированное занятие

Изучение обязанностей солдата, ответственности солдат по службе.

Практическое занятие

Закрепление теоретического материала. Приведение практических примеров.

3.5. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.

Лекция

Воинская дисциплина, её сущность и значение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.

Комбинированное занятие

Разбор разделов воинской дисциплины, значение выполнения воинской дисциплины в боевых условиях. Поощрения, применяемые к солдатам и матросам.

Практическое занятие

Закрепление теоретического материала. Приведение практических примеров.

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гимнастика.

1.1. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине—подтягивание; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату (шесту). Бег на 100 м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине - подтягивание; на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках- прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату (шесту). Бег на 100 м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусьях.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.2. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине-подъем переворотом, подтягивание; на брусьях- сгибание и разгибание рук в размахивании; в прыжках - прыжок согнув ноги через козла в ширину. Бег на 1000м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине—подъем переворотом, подтягивание; на брусьях— сгибание и разгибание рук в размахивании; в прыжках — прыжок согнув ноги через козла в ширину. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусьях и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.3. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине- выход силой; на брусьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; в прыжках -прыжок ноги врозь через козла в длину, высота-120см. Бег на 1000 м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, высота —120см. Бег на 1000 м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусьях и в прыжках.

Практическое занятие

Меры безопасности Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов при выполнении упражнений.

1.4. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках— прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120 см. Бег на 1000м.

Лекция .

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках— прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120 см. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусьях и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.5. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъём переворотом; на брусьях- выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину, высота – 120 см. Бег на 1000м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъём переворотом; на брусьях- выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину, высота – 120 см. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие .

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусьях и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2. Атлетическое многоборье.

2.1. Упражнения с гантелями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам, порядка выполнения упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гантелями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений. Теоретические особенности техники выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие Выполнение упражнений с гантелями 8 кг, по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Отработка техники выполнения упражнений,

особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2.2. Упражнения с гирями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам выход обучаемого из строя, правильное выполнение команд на выполнение упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гирями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений. Разбор по элементам, порядка выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений с гирями 16кг., по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Техника выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2.3. Силовые упражнения с партнёром.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнений:

- а) поперечный хват — хват поперек разноименными руками (кости ладонями друг к другу);
- б) хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами;
- в) глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками;
- г) прямой хват — хват за лучезапястные суставы одноименными руками (между указательным и средним пальцами);
- д) хват за большие пальцы;
- е) плечевой хват.

Выполнение упражнений на растягивание.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Выполнение упражнений по количеству подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

Б) Упражнения для мышц спины.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц спины. Выполнение упражнений по количеству подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

В) Упражнения для мышц брюшного пресса.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на силу в висе; на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Соблюдение техники выполнения и правильной дозировки физических упражнений. .
Выполнение упражнений по количествам подходов к снарядам. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.5. Упражнения в преодолении собственного веса

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений на брусьях и на турнике. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Отработка техники выполнения упражнений на брусьях и на перекладине, особенности дыхания при выполнении упражнений. Отработка выполнения упражнений «переворот в упор из виса на турнике и выход силой». Меры безопасности при выполнении упражнений.

3. Военизированная полоса препятствий.

3.1. Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнения с элементами соревновательности. Отработка техники выполнения упражнения. Меры безопасности при выполнении упражнения.

3.2. Разборка, сборка автомата АК.

Практическое занятие

Неполная разборка, сборка автомата Калашникова на время. Отработка техники разборки и сборки автомата Калашникова. Порядок чистки автомата. Меры безопасности при обращении с оружием.

3.3. Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бума.

Практическое занятие

Практическая отработка техники выполнения приёмов лазания по канату и преодоление бума. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений.

3.4. Отработка элементов одевания ОЗК (общевойсковой защитный комплект) на время.

Практическое занятие

Тренировка одевания ОЗК в виде накидки и в виде комбинезона на время. Отработка элементов индивидуально с каждым обучающимся. Исправление общих ошибок при одевании ОЗК на время.

3.5. Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.

Практическое занятие

Отработка практического оказания первой медицинской помощи при ранениях, ушибах, растяжении связок, вывихах. Особое внимание уделить при наложении кровоостанавливающего жгута, при артериальном и венозном кровотечениях. Основные этапы оказания первой помощи при ранениях.

3.6. Бег с преодолением препятствий.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на время. Виды препятствий определяет педагог. Тренировка техники преодоления препятствий. Меры безопасности при выполнении упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

I. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА.

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.

2.1. Стрелковый спорт в Российской системе физического воспитания.

Лекция

Федерация пулевой стрельбы: задачи, устав, структура, планирование и организация работы; Всероссийский тренерский совет и всероссийская коллегия судей: задачи, планирование и организация работы; задачи, структура и планирование работы; секции по пулевой стрельбе в городах. Место пулевой стрельбы в системе физического воспитания. Значение этого вида спорта для физического воспитания населения. Задачи развития пулевой стрельбы в России.

2.2. История развития пулевой стрельбы.

Лекция

Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всевобуча и Осоавиахима в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и его значение в развитии стрелкового спорта. Стрелковый спорт после создания добровольных спортивных обществ и в довоенный период. Участие советских стрелков в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

2.3. История развития стрелкового оружия.

Лекция

Материальные орудия древности. Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция стрелкового оружия: праща, лук, арбалет, катапульта, фитильное оружие и др. Возникновение спортивного оружия в России. Работы русских и советских конструкторов-оружейников над созданием отечественных образцов военного и спортивного оружия.

2.4. Меры безопасности в тирах и на стрельбищах.

Комбинированное занятие

Значение мер безопасности. Меры безопасности при подготовке к стрельбе. Обращение с оружием на линии огня. Проверка оружия в перерывах при стрельбе и после окончания стрельбы. Меры безопасности. Чистка и смазка оружия.

3. Требования к физическим и психическим качествам занимающихся пулевой стрельбой.

2.1. Требования к специальной работоспособности (физические качества стрелка – спортсмена)

Лекция

Быстрота (скоростные качества), быстрота простой и сложной реакции, быстрота отдельных двигательных актов. Выносливость: статистическая, динамическая.

2.2. Психические качества стрелка

Лекция

Основные внешние воздействия (раздражители): интенсивность, длительность, однообразие, сложность, плотность, относительная частота в единицу времени. Особенности воздействия людской среды (зрителей, соперников—спортсменов). Структура физических качеств стрелка – спортсмена (скоростно-силовая способность, собственно силовая, силовая выносливость и т.д.).

3. Основы техники, методики и тактики обучения пулевой стрельбе.

3.1. Материальная часть пневматических винтовок

Лекция

Классификация и технические характеристики спортивных винтовок. Спортивные

пневматические винтовки, используемые для массовой спортивной подготовки. Основные требования, предъявляемые к спортивному оружию.

Комбинированное занятие

Материальная часть винтовок. Технические характеристики. Основные части винтовок и их назначение. Сравнительные характеристики пневматических винтовок. Прицельные приспособления. Открытый и диоптрический прицелы. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, выполнении выстрела.

3.2. Теоретические основы техники выполнения выстрела.

Лекция

Понятие о прицельном выстреле. Устойчивость системы «стрелок — оружие — мишень». Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «стрелок — оружие — мишень».

Понятие о функциональных системах. Функциональные системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском». Особенности регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок — оружие — мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой.

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная и завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

Комбинированное занятие

Методические приемы определения фаз модельного выстрела. Временные и пространственные характеристики выстрела при стрельбе: из пневматической винтовки в положении лежа, с колена, стоя; по мишени с черным кругом и фигурной мишени.

Практическое занятие

Ознакомление с техникой выполнения выстрела: фазы выстрела, временные и пространственные характеристики выстрела. С особенностями регуляции позы стрелка в системе «стрелок — оружие — мишень». Поведение системы «стрелок — оружие — мишень». Внутренние связи в системе и управление этой системой. Отработка на практике действие функциональной системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском».

3.3. Теоретические основы обучения пулевой стрельбе.

Лекция

Характеристика и формирование двигательных умений и навыков стрелков. Стадии генерализации, концентрации, автоматизации. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность и систематичность, доступность и прочность.

Комбинированное занятие

Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: изготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы изготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием. Ошибки в последовательности обучения.

Практическое занятие

Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное разучивание движений и действия (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Последовательность обучения отдельным элементам техники стрельбы: изготовка (расположение отдельных частей тела стрелка, распределение мышечного тонуса, закрепление позы изготовки, хватка), прицеливание (выбор прицельных приспособлений, способ прицеливания), обработка спуска курка (динамика прилагаемых усилий, время нажима на спусковой крючок и согласованность действий с прицеливанием), управление дыханием.

3.4. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки лёжа.

Лекция

Изготовка стрелка: положение частей тела, работа опорно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие». Разновидности изготовок. Выбор рациональной изготовки в зависимости от анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Проверка правильности изготовки. Управление дыханием при прицеливании. Прицеливание. Прицеливание с пеньковыми и кольцевыми мушками. Соотношение прицельных приспособлений. Работа зрительного анализатора. Управление спуском. Варианты управления спуском. Методика начального обучения элементам техники стрельбы из положения лежа.

Комбинированное занятие

Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Действия между выстрелами. Основные ошибки в технике стрельбы лёжа, причины их вызывающие и методы их исправления. Методика обучения технике выполнения выстрела: последовательность освоения элементов и действий, методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Обучение технике изготовки (стабильность и постоянство позы). Обучение технике прицеливания с различными прицельными приспособлениями. Варианты управления спуском. Определение средней точки попадания (СТП). Методика определения и внесения поправок на прицельных приспособлениях. Организационные формы проведения занятий с начинающими стрелками.

Практическое занятие

Овладение технико-тактическими навыками, физическими и специально психическими качествами стрелка в стрельбе из пневматической винтовки лёжа, их совершенствование. Совершенствование изготовки, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Обучение стабильности и постоянству позы. Совершенствование координации действий стрелка в цикле одного выстрела, серии выстрелов. Развитие силы, выносливости, быстроты. Совершенствование психических качеств, ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли.

3.5. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки с колена.

Лекция

Изготовка стрелка при стрельбе с колена. Положение частей тела стрелка при стрельбе, работа спортивно-двигательного аппарата, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости. Разновидность изготовок в стрельбе с колена и выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена.

Режим дыхания. Особенности прицеливания в стрельбе с колена. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Временные характеристики выполнения выстрела. Особенности техники стрельбы с колена из различных видов оружия.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы с колена. Особенности техники стрельбы. Изготовка стрелка при стрельбе с колена, изучение расположения звеньев тела стрелка и выбор рациональной позы. Изучение режима дыхания, прицеливания и управления спуском. Основные ошибки в технике стрельбы из пневматической винтовки с колена, их выявление и методы устранения.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки с колена. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском, их совершенствование. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки с колена.

3.6. Техника обучения стрельбе из пневматической винтовки стоя.

Лекция

Изготовка стрелка для стрельбы стоя. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе стоя, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия. Разновидности изготовок при стрельбе стоя, выбор наиболее рациональных видов изготовок с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания, прицеливание в стрельбе стоя. Варианты управления спуском. Координация действий стрелка и временные характеристики при выполнении выстрела.

Комбинированное занятие

Анализ элементов техники стрельбы стоя. Особенности техники стрельбы стоя в различных упражнениях. Изготовка стоя: положение ног, туловища, головы и рук. Управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Последовательность и методические приемы, применяемые в обучении стрельбе стоя, методика выявления причин, их вызывающих. Тренировка специальных физических качеств стрелка применительно к стрельбе стоя.

Практическое занятие

Овладение техническими навыками в стрельбе из пневматической винтовки стоя. Обучение изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, спуском, их совершенствование. Знакомство со способами удержания оружия в стрельбе из м/к винтовки стоя. Овладение техникой одного выстрела, серии выстрелов. Развитие специальных качеств, необходимых в стрельбе из пневматической винтовки стоя.

3.7. Тактика стрельбы из винтовки

Лекция

Значение тактики и ее зависимость от техники соревновательных действий стрелка - винтовочника. Техничко-тактическое мастерство. Тактические задачи и их место в тренировочном процессе.

Комбинированное занятие

Признаки и условия рациональной техники стрельбы из винтовки в различных метеорологических условиях. График выполнения различных упражнений с учетом состояния спортивной формы стрелка.

Практическое занятие

Особенности тактики стрельбы в винтовочных стрельбах. Особенности тактики стрельбы из пневматических винтовок. Взаимосвязь техники и тактики.

4. Техника и тактика обучения стрельбе из пистолета.

4.1. Материальная часть спортивных пистолетов (пистолет Марголина).

Лекция

Материальная часть пистолета. Техническая характеристика. Требования, предъявляемые к пистолетам правилами соревнований, и упражнения, выполняемые из них.

Комбинированное занятие

Взаимодействие частей и механизмов. Разборка, сборка и чистка пистолета.

Практическое занятие

Разборка и сборка, чистка и смазка оружия, мелкий ремонт оружия.

4.2. Техника обучения стрельбе из пневматического пистолета.

Лекция

Техника стрельбы из спортивных пневматических пистолетов. Основные элементы техники стрельбы (изготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском) из пистолета по мишени с черным кругом. Критерии оценки техники. Ведущие элементы техники.

Комбинированное занятие

Анализ техники стрельбы из пистолетов по мишени с черным кругом. Анализ основных элементов техники стрельбы по мишени с черным кругом. Основные ошибки техники и тактики стрельбы и методика их исправления.

Практическое занятие

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолетов. Совершенствование изготовления, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей.

4.3.Тактика стрельбы из пистолета.

Лекция

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий стрелка. Техничко-тактическое мастерство. Признаки и условия рациональной техники стрельбы из пистолетов. Вариативность техники. Тактические действия стрелка в различных метеорологических условиях.

Комбинированное занятие

Особенности проведения тактических приемов в спортивной стрельбе из пистолета. Тактические задачи и их место в тренировочном процессе. Тактика стрельбы. Рассказ, показ и объяснение техники стрельбы в упражнениях. Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: подготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском.Разбор и исправление ошибок.

Практическое занятие

Совершенствование знаний, умений и навыков в освоении элементов техники стрельбы из пистолетов, стрельбы по неподвижной мишени с черным кругом. Демонстрация техники стрельбы из пистолета. Отличительные особенности техники стрельбы из пистолета. Техника безопасности при стрельбе.

II.ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.

1. Вооружённые силы РФ

1.1. История создания и развития Вооруженных сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России.

Лекция

Этапы развития Российских войск. Военные реформы Ивана Грозного. Основное содержание военных реформ Петра-1.Дни воинской славы России.

1.2. Защита Отечества важная функция государства, дело всего народа. Конституция РФ о защите страны и всеобщей воинской обязанности.

Лекция

Верность воинскому долгу. Понятия Долг и Воинский долг. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу. Конституция РФ о защите страны и всеобщей воинской обязанности.

1.3. Права и обязанности призывника.

Патриотизм, верность воинскому долгу неотъемлемые качества русского воина, основа героизма

Лекция

Права и обязанности призывника. Понятие патриотизма. Верность воинскому долгу. Понятия Долг и Воинский долг. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу.

1.4. Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение.

Лекция

Российские Вооружённые Силы на современном этапе. Состав ВСРФ. Виды ВСРФ и их предназначение.

1.5. Рода войск Вооружённых Сил, специальные войска, их предназначения и боевые возможности.

Лекция

Рода войск Вооружённых Сил, специальные войска, их предназначения и боевые возможности.

1.6. Боевые традиции ВСРФ, их продолжение и развитие на современном этапе. Воинские ритуалы.

Лекция

Боевые традиции ВСРФ, их продолжение и развитие на современном этапе. Воинские ритуалы.

1.7. Военная присяга – клятва на верность Родине. История военной присяги. Порядок принятия военной присяги.

Лекция

Военная присяга – клятва на верность Родине. История военной присяги. Порядок принятия военной присяги.

2. Строевая подготовка.

2.1. Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Лекция

Обязанности военнослужащего перед построением в строю. Строевая стойка и выполнение команд.

Строй. Шеренга. Линия машин. Колонна. Элементы строя. Строй отделения и взвода. Строевая стойка и выполнение команд. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Комбинированное занятие

Ознакомление и закрепление понятий и определений: строй, шеренга, линия машин, колонна. Закрепление определений: фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Обобщение знаний о развёрнутом, двухшереножном, походном строе. Разбор определений «Направляющий», «Замыкающий».

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике понятий фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Отработка приёмов перестроения с одношереножного строя в двухшереножный. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

2.2. Выполнение команд «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Лекция Выполнение команд «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Комбинированное занятие

Отработка по элементам команд «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть».

Практическое занятие

Выполнение приёмов «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы (головной убор) — снять», «Головные уборы (головной убор) — надеть». Чёткость и синхронность выполнения команд в одиночной подготовке и в строю.

2.3. Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Лекция

Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Комбинированное занятие

Разбор и теоретическое закрепление обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Теоретическая отработка команд по строевой стойке и выполнению команд.

Практическое занятие

Отработка и закрепление на практике теоретических знаний обязанностей военнослужащего перед построением в строю. Практическая отработка элементов по строевой стойке и выполнению команд.

2.4. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Лекция

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Комбинированное занятие

Особенности теоретических моментов при выполнении команд на месте и в движении в строю. Теоретический анализ выполнения приёмов поворотов строя на месте и в движении. Разбор выполнения элементов приёмов по разделениям.

Практическое занятие

Отработка выполнения элементов поворотов строя на месте по разделениям. Отработка выполнения элементов поворотов строя в движении по разделениям. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям. Отработка выполнения приёмов перестроения строя на месте.

2.5. Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Лекция

Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Комбинированное занятие

Особенности движения, строевого шага, движения строевым шагом, движение походным шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника, выполнении элементов приёмов по разделениям.

Практическое занятие

Практическая отработка строевого шага по разделениям. Движение походным шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте, в движении, при надетом головном уборе, при обгоне начальника. Выявление и исправление ошибок при выполнении элементов приёмов по разделениям.

2.6. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Лекция

Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Комбинированное занятие

Особенности выполнения приёмов выхода из строя, подход к начальнику, возвращение в строй. Разбор команд по разделениям. Чёткость выполнения команд и синхронность выполнения.

Практическое занятие

Практическая отработка приёмов выхода из строя, подход к начальнику, возвращение в строй. Чёткость выполнения команд и синхронность выполнения.

3. УСТАВЫ.

3.1. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия.

Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Лекция

Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Комбинированное занятие

Изучение общих обязанностей военнослужащих. Значение воинских званий и знаков отличия.

Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности

Практическое занятие

Изучение воинских званий и знаков отличия. Изучение обязанностей военнослужащих.

3.2. Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими.

Лекция

Правила воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими.

Комбинированное занятие

Порядок отдачи и выполнения приказов и приказаний. Об отдании воинской чести и правилах воинской вежливости и поведения военнослужащих.

Практическое занятие

Соблюдение на занятиях по начальной военной подготовке правил воинской вежливости и порядка обращений к старшим (начальникам). Обращения к начальникам и старшим. Практическое выполнение.

3.3. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Лекция Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам порядка отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

Практическое занятие

Практическая отработка элементов порядка отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

3.4. Обязанности солдата. Ответственность солдат по службе.

Лекция

Обязанности солдата. Ответственность солдат по службе.

Комбинированное занятие

Изучение обязанностей солдата, ответственности солдат по службе.

Практическое занятие

Закрепление теоретического материала. Приведение практических примеров.

3.5. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.

Лекция

Воинская дисциплина, её сущность и значение. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.

Комбинированное занятие

Разбор разделов воинской дисциплины, значение выполнения воинской дисциплины в боевых условиях. Поощрения, применяемые к солдатам и матросам.

Практическое занятие

Закрепление теоретического материала. Приведение практических примеров.

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гимнастика.

1.1. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине—подтягивание; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату (шесту). Бег на 100 м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине - подтягивание; на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках- прыжок ноги врозь через козла в длину,

лазание по канату (шесту). Бег на 100 м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.2. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине-подъем переворотом, подтягивание; на брусках- сгибание и разгибание рук в размахивании; в прыжках - прыжок согнув ноги через козла в ширину. Бег на 1000м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине—подъем переворотом, подтягивание; на брусках— сгибание и разгибание рук в размахивании; в прыжках — прыжок согнув ноги через козла в ширину. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусках и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.3. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине- выход силой; на брусках подъем махом вперед в сед ноги врозь; в прыжках -прыжок ноги врозь через козла в длину, высота-120см. Бег на 1000 м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусках подъем махом вперед в сед ноги врозь; в прыжках — прыжок ноги врозь через козла в длину, высота —120см. Бег на 1000 м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусках и в прыжках.

Практическое занятие

Меры безопасности Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов при выполнении упражнений.

1.4. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусках — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках— прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120 см. Бег на 1000м.

Лекция .

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине — выход силой; на брусках — сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках— прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120 см. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусках и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

1.5. Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъём переворотом; на брусках- выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину, высота – 120 см. Бег на 1000м.

Лекция

Тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъём переворотом; на брусках- выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину, высота – 120 см. Бег на 1000м.

Комбинированное занятие .

Разбор по элементам упражнений на перекладине и на брусках и в прыжках.

Практическое занятие

Отработка упражнений на чёткость выполнения. Порядок выполнения приёмов. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2. Атлетическое многоборье.

2.1. Упражнения с гантелями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам, порядка выполнения упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гантелями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений. Теоретические особенности техники выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие Выполнение упражнений с гантелями 8 кг, по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Отработка техники выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2.2. Упражнения с гирями.

Комбинированное занятие

Разбор по элементам выход обучаемого из строя, правильное выполнение команд на выполнение упражнения. Анализ особенностей выполнения приёмов с гирями. Особенности теоретических моментов при выполнении упражнений. Разбор по элементам, порядка выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений с гирями 16кг., по 3 подхода, для выполнения одного приёма упражнения. Техника выполнения упражнений, особенности дыхания при выполнении упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений.

2.3. Силовые упражнения с партнёром.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнений:

- а) поперечный хват — хват поперек разноименными руками (кости ладонями друг к другу);
- б) хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами;
- в) глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками;
- г) прямой хват — хват за лучезапястные суставы одноименными руками (между указательным и средним пальцами);
- д) хват за большие пальцы;
- е) плечевой хват.

Выполнение упражнений на растягивание.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

А) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке; с набивным мячом; на гимнастической стенке. Выполнение упражнений по количеству подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

Б) Упражнения для мышц спины.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений.

Практическое занятие

Техника выполнением упражнений для мышц спины. Выполнение упражнений по количествам подходов к снарядам. Систематическое выполнение и правильная дозировка выполнения физических упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.4. Упражнения повышающие устойчивость организма к перегрузкам:

В) Упражнения для мышц брюшного пресса.

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на силу в висе; на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Соблюдение техники выполнения и правильной дозировки физических упражнений. .
Выполнение упражнений по количествам подходов к снарядам. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

2.5. Упражнения в преодолении собственного веса

Комбинированное занятие

Теоретический разбор с практическим поэлементным выполнением упражнений на брусьях и на турнике. Разбор техники выполнения упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие

Отработка техники выполнения упражнений на брусьях и на перекладине, особенности дыхания при выполнении упражнений. Отработка выполнения упражнений «переворот в упор из виса на турнике и выход силой». Меры безопасности при выполнении упражнений.

3. Военизированная полоса препятствий.

3.1. Отработка преодоления горизонтальной лестницы из положения вис на руках.

Практическое занятие

Практическое выполнение упражнения с элементами соревновательности. Отработка техники выполнения упражнения. Меры безопасности при выполнении упражнения.

3.2. Разборка, сборка автомата АК.

Практическое занятие

Неполная разборка, сборка автомата Калашникова на время. Отработка техники разборки и сборки автомата Калашникова. Порядок чистки автомата. Меры безопасности при обращении с оружием.

3.3. Отработка приёмов лазания по канату. Преодоление бума.

Практическое занятие

Практическая отработка техники выполнения приёмов лазания по канату и преодоление бума. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений.

3.4. Отработка элементов одевания ОЗК (общевойсковой защитный комплект) на время.

Практическое занятие

Тренировка одевания ОЗК в виде накидки и в виде комбинезона на время. Отработка элементов индивидуально с каждым обучающимся. Исправление общих ошибок при одевании ОЗК на время.

3.5. Отработка элементов оказания помощи пострадавшему.

Практическое занятие

Отработка практического оказания первой медицинской помощи при ранениях, ушибах, растяжении связок, вывихах. Особое внимание уделить при наложении кровоостанавливающего жгута, при артериальном и венозном кровотечениях. Основные этапы

оказания первой помощи при ранениях.

3.6. Бег с преодолением препятствий.

Практическое занятие

Выполнение упражнений на время. Виды препятствий определяет педагог. Тренировка техники преодоления препятствий. Меры безопасности при выполнении упражнений.

VIII. Методическое обеспечение модифицированной образовательной программы.

1. Методическое обеспечение модифицированной программы предполагает:

- Систематическую работу с литературой научно-методического; характера в области педагогики;
- Поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- Систематизацию накопленных методических материалов;
- Возможность использования Интернет информацией для накопления методов образовательных технологий и методических материалов.

2. Формы реализации программы:

Основной формой реализации учебного процесса программы, является учебное занятие:

- Лекция – получение теоретических знаний;
- Комбинированное занятие - сочетает теорию и практическое освоение новых знаний, умений, навыков;
- Практическое занятие – отработка практических навыков на основе полученных знаний;
- Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий;
- Разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал;
- Разработки информационного характера; беседы, рефераты по темам программы;
- Мониторинг состояния и результатов деятельности: тесты, анкеты;
- Отчет о программе: фото и видео материалы.

3. Учебно-дидактическое обеспечение:

- Инструкция по ТБ.
- Инструкционные карты.
- Начальная военная подготовка. Учебник.- 15шт.
- Дисциплинарный устав Вооружённых Сил РФ – 15шт.
- Строевой устав Вооружённых Сил РФ – 15шт.
- Наставления по стрелковому делу –«Основы стрельбы из стрелкового оружия» – 1шт.
- Учебник – основы безопасности жизнедеятельности 10кл.(М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов) – 15шт.
- Плакат по устройству автомата Калашникова -1шт.
- Плакат по устройству пистолета ИЖ-53М. – 1шт.
- Плакат по устройству пневматической винтовки МП-512 -1 шт.
- Плакаты комплект- Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия – 1компл.
- Плакаты комплект – Воинские звания и знаки различия – 1компл.
- Плакаты комплект – По строевой подготовке – 1компл.

4. Материально техническое обеспечение необходимое для реализации программы:

- Шкаф для хранения оружия боеприпасов-1 шт;
- Компьютер-1шт;
- Принтер;
- Пневматические винтовки- 3 шт;
- Пневматические пистолеты-3 шт;
- Учебный автомат Калашникова (ММГ-АК-74М)- 3шт.

5. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Текущая перспективная сохранность контингента;
- Удовлетворенность учащихся и родителей жизнедеятельностью центра;
- Подготовка спортсменов разрядников из наиболее способных учащихся

- Сформированность знаний и умений через систему теоретических и практических занятий, стабильность практических достижений учащихся: участие в соревнованиях, занятия призовых мест

Традиционной промежуточной формой подведения итогов реализации модифицированной программы являются ежегодные городские, районные и окружные соревнования, согласно годового плана спортивно-массовой работы.

Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимого для реализации программы (в расчёте на группу из 15 обучающихся).

- 1.Пневматическая винтовка (МР-512) – 3шт.
- 2.Пневматический пистолет (ИЖ-53М)- 3шт.
- 3.Учебный автомат Калашникова (ММГ-АК-74М)- 3шт.
- 4.Начальная военная подготовка. Учебник.- 15шт.
- 5.Дисциплинарный устав Вооружённых Сил РФ – 15шт.
- 6.Строевой устав Вооружённых Сил РФ – 15шт.
7. Наставления по стрелковому делу - Основы стрельбы из стрелкового оружия – 1шт.
8. Учебник – основы безопасности жизнедеятельности 10кл.(М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов) – 15шт.
- 9.Плакат по устройству автомата Калашникова -1шт.
- 10.Плакат по устройству пистолета ИЖ-53М. – 1шт.
- 11.Плакат по устройству пневматической винтовки МП-512 -1 шт.
- 12.Плакаты комплект- Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия – 1компл.
- 13.Плакаты комплект – Воинские звания и знаки различия – 1компл.
- 14.Плакаты комплект – По строевой подготовке – 1компл.

Список литературы
используемый для организации образовательного процесса.

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. М., Химия, 2000.
2. Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 2001.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.- М., ФиС, 1999.
5. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., 1969.
6. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1996.
7. Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1984.
8. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
9. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 1986.
10. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ, 1982.
11. И.Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М., РГАФК, 1987.
12. Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М., Просвещение, 1989.
13. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 1986.
- 14.Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС, 1987.
15. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 1982.
16. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ, 1983.
17. Пастухов И.П., Плотников СЕ. Рассказы о стрелковом оружии. - М., ДОСААФ, 1983.
18. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 1981.
19. Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. - М., ФиС, 1991.
20. Пулевая стрельба. Правила соревнований. -М., Россвет, 1995.
21. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ, 1972.
22. Разноцветные мишени. Ежегодный сборник. - М., ФиС, 1986.
23. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. М.,ДОСААФ 1974.

24. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. -КГАФК, 1995.
25. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 1996.
26. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 1997.
27. Программа начальной военной подготовки молодёжи.- М., Военное издательство, 1987.
28. Васнев В.А. Чинённый С.А. Основы подготовки к военной службе.- М., Просвещение 2003.
29. Фролов М.П. Литвинов Е.Н. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.– М., Астрель 2005.
30. Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности Книга для учителя.- М., Просвещение 2001.
31. Кофман Л.Б. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры М.,ФиС, 1998.

Список литературы
рекомендуемый для детей и родителей

1. Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСАФ,1998.
2. Васнёв В.А. Основы подготовки к военной службе.- М., Просвещение, 2003.
3. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964.
5. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 1986
7. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ, 1982.
8. Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М., Просвещение, 1989.
9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС, 1987.
10. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 1982.
11. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ, 1983.
12. Пулевая стрельба. Правила соревнований. -М., Рассвет, 1995.
13. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ, 1972.
14. Пастухов И.П., Плотников СЕ. Рассказы о стрелковом оружии. - М., ДОСААФ, 1999.
15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. -КГАФК, 1995.
16. Фролов М.П. Сборник нормативных документов и материалы по подготовке к военной службе.- М., Высшая школа, 2002.
17. Фролов М.П. Литвинов Е.Н. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.– М., Астрель 2005.