

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №9 имени кавалера ордена Мужества
Д.И. Герасименко "Центр образования" городского округа Октябрьск Самарской области

«Согласовано»

Руководитель СП «ЦВР»
ГБОУ СОШ №9 г.о. Октябрьск
_____ Мельдер А.А.
«1» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 9
«Центр образования» г.о. Октябрьск
_____ Л.Г. Белешина
«1» августа 2024г.
приказ № 323 от 1.08.2024 г.

Принята на заседании
методического совета
от «1» августа 2024 г.
Протокол № 1 от «1» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Патриот»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок обучения: 1 год

Разработчик:

Дормидонтов В.А.,
педагог дополнительного образования.

г. Октябрьск, 2024

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Концепция развития российского образования определяет образовательный процесс в системе дополнительного образования детей как процесс, направленный на предоставление каждому обучающемуся возможности стать субъектом процесса собственного развития, реализовать потенциальные возможности, развить творческий потенциал жизнедеятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» направлена на формирование военно-профессиональных знаний, умений и навыков у обучающихся, на развитие социально значимых и профессионально важных свойств и качеств личности обучающегося, а также духовно-нравственных ценностей, предполагает включение обучающихся в социально-значимую деятельность, что способствует формированию их лидерской позиции, развитию инициативы и общественной активности, помогает обрести жизненный опыт.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание у молодежи патриотизма и чувства национальной гордости, национального достоинства было характерным для России на протяжении веков. Социальную востребованность такой работы в настоящее время подтвердил президент РФ В.В. Путин. В своем заявлении он отметил, что необходимо не только учить молодежь, но и воспитывать ее. При этом особое внимание следует уделять физической подготовке для повышения эффективности военно-патриотического воспитания молодежи, подготовки ее к военной службе, развитию военно-прикладных и военно-технических видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» имеет –**социально-гуманитарную направленность**.

Программа приведена в соответствии с правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей

(далее-ПФДО) в Самарской области.

В настоящее время в дополнительном образовании уделяется большая роль региональному компоненту, позволяющему обеспечить историческую преемственность поколений, сохранение, распространение и развитие национальной культуры, воспитание патриотов, обладающих высоким чувством толерантности.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 года № 996-р, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, а также в формировании профессиональной компетенции обучающихся.

Военно-патриотическое воспитание является одной из составных частей патриотического воспитания. Эта работа должна проводиться с учетом возрастных особенностей детей и молодежи, в комплексе, объединяющем все ее составные части. Составными частями военно-патриотической подготовки являются духовно-нравственное воспитание, изучение военно-исторического наследия, подготовка по основам военной службы (военно-техническая и военно-специальная подготовка), совершенствование физического развития.

Программа «Патриот» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих

программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания среднего и старшего возраста школьников.

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста (14-17 лет).

Деление на возрастные группы позволяет наиболее точно учитывать возрастные особенности, устанавливать допустимую учебную нагрузку для каждой группы и, исходя из этого, четко планировать учебный процесс.

Психолого-педагогические особенности детей 14-17 лет:

Возраст детей 14-17 лет называется старшим подростковым возрастом. Дети в этом возрасте уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У них есть свое мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение. Все большее место в их жизни занимает учеба, репетиторы и мысли о поступлении.

Психологические, личностные изменения у подростка происходят неравномерно. Подросток заявляет о себе, как о взрослом человеке, но порой совершает детские поступки. Это связано с тем, что подростки еще не имеют хорошо усвоенных взрослых форм поведения, взрослых «заготовок» поведения. Именно поэтому часто в своих фантазиях и высказываниях подросток описывает более решительные действия, а в реальности уступает ситуации и не всегда владеет ей. В связи с этим значительно возрастает роль образовательных учреждений, детских и молодежных организаций. Именно здесь происходит духовно-нравственное становление и подготовка к самостоятельной жизни детей и молодежи.

Цель программы: формирование основ патриотизма (воспитание качеств человека, которые составляют основу его коммуникативной, гражданской и социальной активности, развитие творческих способностей, воспитание уважения к культуре и истории страны), развитие ключевых компетенций, применяемых как в рамках педагогического процесса, так и при решении проблем в реальной жизненной ситуации.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- формировать у обучающихся дисциплинированность;
- воспитывать общую культуру, высокие морально-психологические качества, физическую выносливость и стойкость,
- воспитывать чувство патриотизма, готовность к защите Отечества, коллективизм и товарищество;
- воспитывать чувство собственного достоинства.

Развивающие: (метапредметные)

- развивать умения владеть эмоциями, развивать способности к анализу и принятию верных решений;
- развивать интеллектуальные, культурные, физические и нравственные качества личности;
- развивать двигательные навыки, координацию движений, выносливость;
- способствовать развитию дисциплинированности, ответственности,
- стремлению к лидерству;
- развивать чувство товарищества и взаимовыручки.

Обучающие(предметные):

- дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой, огневой и других видов военной подготовки;
- дать представление о воинском труде и его значении в жизни

государства;

- обучить двигательным умениям и навыкам, улучшить физическую подготовку.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**, это максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, а именно, не только изучение основных дисциплин модулей программы, но и параллельно с этим таких предметов школьной программы как: история, обществознание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» состоит из трех модулей: «Основная физическая подготовка», «Общевойские уставы», «Строевая подготовка».

Программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, ориентирована на обучение детей 14-17 лет. Объем программы - 108 часов. Режим занятий - по 40 минут, 3 раза в неделю при наполняемости – 10-15 учащихся в группе.

Формы обучения: очная.

Групповые формы работы:

Групповые занятия - освоение изучаемого материала.

Индивидуальные формы работы:

Индивидуальные занятия проводятся с целью оформления, разбора и подготовки поискового материала к презентации творческих, исследовательских работ.

Коллективные формы работы:

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в

социально- значимых мероприятиях патриотической направленности. Коллективная работа посредством введения поисковой деятельности способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими обучающимися, выработке гуманных отношений сотрудничества, создает условия для формирования коммуникативной компетентности обучающегося.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам программы, способствуют творческому развитию личности учащихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Для сопровождения программы используются такие формы диагностирования, как: тесты, анкеты, наблюдения, зачеты, викторины, конкурсы, смотры, соревнования. При этом лучше виден профессиональный и личностный рост обучающихся.

Для реализации программы применяется многоступенчатая система контроля и диагностирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ продуктов деятельности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям посредством зачетов. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдение, тест, анализ продуктов деятельности).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, конкурсах различного уровня.

На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ продуктов деятельности).

Итоговый контроль – контроль над усвоением содержания курса осуществляется по оценке качества выступлений, результатов и достижений обучающихся.

Формы подведения итогов:

Для определения эффективности образовательного процесса используются следующие способы отслеживания результатов:

- Общеобразовательный аспект - наблюдение, опрос, тестирование, сдача нормативов подготовленности обучающихся и др.
- Развивающий аспект - наблюдение, тестирование и др.
- Воспитательный аспект - наблюдение.

Итоговый контроль: контрольные занятия, зачет, тестирование, собеседование, показательные выступления.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- осознанная готовность учащихся к служению Отечеству;
- сформированность у учащихся высокого патриотического сознания;
- воспитание готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей;
- поднятие в глазах учащегося престижа военной и государственной службы;
- физическая подготовка учащихся.

Метапредметные

регулятивные УУД

Учащийся научится:

- организовывать и планировать свою деятельность самостоятельно;
- определять цель деятельности и следовать ей;
- соотносить результаты работы с целью и задачи деятельности;

— оценивать свою работу, работу одноклассников, находить ошибки и исправлять их.

познавательные УУД.

Учащийся научится:

- находить ответы на вопросы, заданные педагогом;
- представлять информацию о полученных знаниях или навыках;
- передавать содержание изученного материала.

коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с педагогом или одноклассниками;
- грамотно оформлять свои мысли, уметь приводить аргументы, доказывать свою точку зрения;
- отвечать на вопросы по изученному материалу.

Предметные: обучающиеся должны:

- знать правила спортивного поведения;
- знать общевоинские уставы ВС РФ, воинские звания, знаки различия, форму одежды;
- знать общие обязанности военнослужащих;
- знать порядок выполнения приказаний;
- уметь выполнять воинское приветствие, движение в составе подразделения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «ПАТРИОТ»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основная физическая подготовка»	36	5	31
2.	«Общевоинские уставы»	36	18	18

3.	«Строевая подготовка»	36	12	24
	ИТОГО	108	36	72

1 МОДУЛЬ «ОСНОВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Данный модуль представляет собой систему занятий физическими упражнениями, направленными на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цель модуля: формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи модуля:

- обучить правилам спортивного поведения;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- сформировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать такие волевые качества, как настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Практика	Теория	

1	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	2	1,5	0,5	Беседа, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения.	6	5,5	0,5	Наблюдение, беседа
3	Упражнения на гибкость.	4	3,5	0,5	Беседа, наблюдение
4	Упражнения на ловкость.	4	3,5	0,5	Наблюдение, беседа
5	Упражнения на быстроту.	5	4,5	0,5	Беседа, наблюдение
6	Упражнения на координацию движений.	4	3,5	0,5	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие силовых качеств	5	4,5	0,5	Беседа, наблюдение
8	Упражнения на развитие прыгучести	4	3,5	0,5	Наблюдение, беседа
9	Зачет по ОФП (теория, практика)	2	1	1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
	ИТОГО	36	31	5	

СОДЕРЖАНИЕ 1 МОДУЛЯ

Тема 1: Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких.

Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 2: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с

другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса; б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия.

Практика:

Упражнение 1

Назначение: на воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 –

присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2.

Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства

равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратит внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

Тема 3: Упражнения на гибкость.

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса.

Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика:

Упражнение 1

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза. Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапецевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

Упражнение 3

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы. Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

Упражнение 5

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи

как можно дальше.

Упражнение 6

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь. Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий. Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 10

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса. Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище, но, не отрывая таза и

ног от пола.

Тема 4: Упражнения на ловкость

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.

Челночный бег вперед-назад.

Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.

То же спиной вперед.

Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.

Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.

Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.

Бег прыжок с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360° .

Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.

Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба

выпадами вперед.

Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком «веревочка» другим боком.

Быстрый бег «по кочкам».

Быстрый бег «по кочкам» боком.

Бег - остановка - упор присев - перекат на спину и обратно.

Упражнение 9

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку.

Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.

Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.

Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.

Пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад- вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку, пробежать с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

качающуюся скакалку –пробежать

Упражнения с теннисными мячами

Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;

то же, ударив мяч об пол;

то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;

то же, из и.п. лежа на животе.

Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.

Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке

ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д.

Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.

Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок 1, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

Упражнения с гимнастической скамейкой

Бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.

Подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).

Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°.

Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны - ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной - впереди над головой.

Обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.

В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на

скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».

Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

Тема 5: Упражнения на быстроту.

Теория: В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика: Для развития быстроты в настольном теннисе применяются следующие игровые упражнения.

Педагог (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

Педагог (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе. Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрналкатами и т.п. Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и

интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

Педагог (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом педагогу (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Педагог (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Тема 6: Упражнения на координацию движений

Теория: Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота. Ловкость, гибкость, выносливость. У игроков настольного тенниса для удара по мячу движения начинаются строго по порядку: работают сначала ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Наиболее часто ошибаются те игроки, у которых движения руками быстрые и медленные движения ног. Они не всегда вовремя и в нужном месте оказываются для ответного удара по мячу. Это отрицательно влияет на эффективность и точность удара, поэтому игроки и тренеры уделяют большое внимание на выработку рациональной структуры техники и координации движений. Согласованность движений, ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.

Задания на ловлю мяча

- бросить мяч в стену, поймать
- бросить мяч в стену, поймать правой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

- бросить мяч в стену, поймать левой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

- бросить мяч в стену, правой – левой руками поочередно (обеими руками как угодно, правой над головой, левой- на уровне пояса, левой над головой, правой- на уровне пояса)

- бросать мяч в стену и ловить, передвигаясь приставным шагом вперед-назад, (выполнять разными руками)

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения на броски- ловлю мяча на начальном этапе обучения применяются с целью формирования так называемого «чувства мяча», умения вовремя передвинуться к мячу, определить, в какой точке полета целесообразнее поймать мяч (временные связи). Упражнения могут включаться как в основную часть тренировки, так и включаться в эстафеты во время активного отдыха.

Упражнения в эстафетах

Старты из необычных положений:

- сед ноги врозь;
- сед ноги врозь спиной вперед присед руки в замке за головой;
- присед руки в замке за головой спиной вперед.

Беговые задания:

- бег с лежащим на ракетке мячом (мяч можно нести на правой, левой сторонах ракетки);

- бег с одновременным жонглированием (на правой, левой сторонах ракетки или поочередно)

Беговые задания с элементами гимнастики: на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

Тема 7: Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;
- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

Тема 8: Упражнения на развитие прыгучести

Теория: Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Комплексы упражнений для развития прыгучести

1-й комплекс:

- 1- я станция - прыжки через скакалку;
- 2- я станция - подбросить мяч, присесть, поймать мяч;

3-я станция - из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;

4-я станция - прыжки в высоту через препятствие;

5-я станция - прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;

6-я станция - из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

2-й комплекс:

1-я станция – напрыгивание на небольшое возвышение;

2-я станция - кувырок вперед, поворот прыжком на 360°, кувырок назад;

3-я станция - из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;

4-я станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно натянутые резиновые бинты); 5-я станция - прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;

6-я станция - встать в широкую стойку ноги врозь, руки за голову. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

3-й комплекс:

1-я станция - прыжки в длину;

2-я станция - прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;

3-я станция - стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пола;

4-я станция - прыжки через барьер;

5-я станция - прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате). Из положения на коленях, подпрыгнув (без помощи

рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;

6-я станция - из стойки ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

2 МОДУЛЬ «ОБЩЕВОИНСКИЕ УСТАВЫ»

Данный модуль представляет собой основу общевойсковой подготовки обучающегося как призывника и предназначен для формирования у него чувства патриотизма, дисциплинированности, стремления к инициативности, четкость и ясность мышления, честности, высокого чувства коллективизма и товарищества, требовательности к себе и другим.

Цель модуля: формирование у обучающегося чувства патриотизма, дисциплинированности, стремления к инициативности, четкость и ясность мышления, честности, высокого чувства коллективизма и товарищества, требовательности к себе и другим.

Задачи модуля:

- изучить общевойсковые уставы ВС РФ;
 - изучить общие обязанности военнослужащих;
 - изучить воинские звания, знаки различия и форму одежды;
 - обучить порядку выполнения приказаний и воинской вежливости;
 - изучить размещение и быт военнослужащих;
 - изучить суточный наряд роты и его обязанности;
 - изучить организационную структуру Вооруженных Сил.
- Виды Вооруженных Сил, рода войск.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 МОДУЛЯ «ОБЩЕВОИНСКИЕ УСТАВЫ»

№	Наименование темы	Количество часов	Формы
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, родов войск. История их создания и предназначение	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2.	Общевоинские уставы.	8	4	4	Наблюдение, беседа
3.	Воинские звания, Знаки различия и форма одежды.	4	2	2	Наблюдение, беседа
4.	Размещение и быт военнослужащих.	4	2	2	Наблюдение, беседа
5.	Начальники и подчиненные.	8	4	4	Наблюдение
6.	Суточный наряд роты и его обязанности. Размещение военнослужащих и внутренний порядок.	8	4	4	Наблюдение
7.	Итоговое занятие.	1		1	Тестовая работа
	ИТОГО:	36	18	18	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ:

Тема 1: Вводное занятие. Организационная структура Вооруженных Сил.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, знакомство с программой. Понятие, что такое организационная структура Вооруженных

сил Российской Федерации.

Практика: тесты, свободные дискуссии.

Тема 2: Виды Вооруженных Сил, роды войск, история их создания и предназначение.

Теория: «Понятие» и вид «Род» войск в чем их отличие. История их создания. Предназначение.

Практика: игра «угадай погоны»

Тема 3: Общевоинские уставы.

Теория: Что такое общевоинские уставы? Виды уставов (внутренний, дисциплинарный, гарнизонный, строевой) и их отличие.

Практика: обучение командной работы

Тема 4: Воинские звания, знаки различия и форма одежды.

Теория: Воинские (войсковые и корабельные) звания, знаки различия и форма одежды.

Практика: изучение погон, игра

Тема 5: Размещение и быт военнослужащих.

Теория: Размещение военнослужащих. Быт военнослужащих.

Практика: игра, обсуждение

Тема 6: Начальники и подчиненные старшие и младшие. Отдание воинского приветствия, порядок выполнения приказаний и воинская вежливость.

Теория: Военнослужащие и взаимоотношение между ними. Общие обязанности между ними. Начальники и подчиненные старшие и младшие. Отдание воинского приветствия, порядок выполнения приказаний и воинская вежливость.

Практика: Игра «Начальник и подчиненный»

Тема 7: Суточный наряд роты и его обязанности. Размещение военнослужащих и внутренний порядок.

Теория: Суточный наряд. Кто такой дневальный и его обязанности. Дежурный по роте и его обязанности. Размещение военнослужащих и

внутренний порядок.

Практика: игра, обсуждение.

Тема 8: Итоговое занятие

Практика: тесты

3 МОДУЛЬ «СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

Строевая подготовка является важной составляющей военной подготовки обучающихся. В процессе изучения дисциплины у обучающихся прививается аккуратность, дисциплинированность, формируется внутреннее убеждение и моральная готовность к защите Отечества, верность конституционному и воинскому долгу, гордость и ответственность за принадлежность к Вооруженным Силам РФ.

Цель модуля: формирование у обучающихся строевой выправки, высокой исполнительности, умения четко выполнять одиночные строевые приемы без оружия, сложенных действий в составе подразделения в пешем порядке.

Задачи модуля:

- изучить общие положения строевого устава ВС РФ;
- изучить общие обязанности военнослужащих;
- обучить строевой стойке, поворотам на месте и в движении;
- обучить выполнению воинского приветствия;
- изучить подход к начальнику и отход от него;
- обучить движению в составе подразделения.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Инструктаж по технике безопасности. Общие положения строевого устава ВС РФ.	8	2	6
2	Строевая стойка, повороты на месте и в движении.	4	2	2
3	Выполнение воинского приветствия	4	2	2
4	Подход к начальнику и отход от него	4	2	2
5	Выход из строя и возвращение в строй	4	2	2
6	Прохождение торжественным маршем	11	2	10
7	Итоговое занятие	1		1
8	ИТОГО	36	12	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 МОДУЛЯ

Тема 1: Инструктаж по технике безопасности, знакомство с программой.

Общие положения строевого устава ВС РФ.

Теория: Общие положения строевого устава ВС РФ. Что такое строй, шеренга, фланг, интервал, дистанция.

Практика: строевые движения.

Тема 2: Строевая стойка, повороты на месте и в движении.

Теория: Что такое строевая стойка? Повороты на месте и в движение.

Практика: строевые движения

Тема 3: Выполнение воинского приветствия.

Теория: Что такое воинское приветствие, когда и при каких случаях отдается воинское приветствие. Воинское приветствие в строю и в движении.

Практика: строевые движение

Тема 4: Подход к начальнику и отход от него.

Теория: Подход к начальнику и от него. Какие команды применяются к подходу к начальнику, воинское приветствие.

Практика: строевые движения.

Тема 5: Выход из строя и возвращение в строй.

Теория: Выход из строя, возвращение в строй. Какие команды даются при выходе из строя и возвращения в строй.

Практика: строевые движения.

Тема 6: Прохождение торжественным маршем.

Теория: Прохождение торжественным маршем в составе подразделения, прохождение со знаменем, в составе отделения, с воинском приветствием и т.д.

Практика: строевые движения.

Тема 7: итоговое занятие

Практика: тесты

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основные **принципы**, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности - знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

При реализации программы внимание акцентируется на современных приемах:

- ролевые игры;
- творческие конкурсы и задания;
- здоровьесберегающие аспекты.

Применяются следующие **методы**:

- метод проектов;
- методика сотрудничества;
- интерактивные методы.

Среди современных **форм организации учебного процесса** отдается предпочтение

- «нестандартным урокам»;
- интегральным урокам;
- сочетанию индивидуальной, парной, групповой и коллективной форм работы.

Материально-техническое обеспечение.

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия объединения проходят в кабинетах, отвечающих требованиям техники безопасности и оформленных необходимым наглядным материалом – стенды с информацией, учебное оружие, пневматические винтовки, плащ-палатки, знамена объединения, перевязи.

Имеются технические средства обучения и оборудование (компьютер, мультимедийный проектор, фотоаппарат, книги общевоинских уставов, макет массогабаритный АК-47, магазин к АК-47, пневматическое оружие, плащ-палатки, знамена).

При проведении занятий используется: учебная и научная литература, схемы, плакаты, дидактический и контрольно-диагностический материал (викторины, игры, задания, кроссворды, карточки), раздаточный материал, различные памятки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Строевая подготовка. Воениздат. 2008.
2. Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя, часть III. М.:Воениздат, 2015.
3. Военно-спортивная классификация и правила соревнований (действующая).
4. Начальная военная подготовка: учебник для учащихся 9-10 кл. М.: Просвещение, 2013.
5. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2001. Воениздат. 2011.
6. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2008.
7. Приемы и способы действия солдата в бою: учебное пособие. М.: Воениздат, 1988.
8. Правила стрельбы из стрелкового оружия и боевых машин. М.: Воениздат, 2002.
9. Руководство по автомату АК74 (АКС74, АК74Н, АКС74Н) и ручному пулемету РПК74 (РПКС74, РПК74Н, РПКС74Н). М.: Воениздат, 2004.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ПОДРОСТКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

1. Алферов В.М., Конструкция и расчет автоматического оружия – Москва, 2007.
2. Апакидзе В.В., Строевая подготовка – Москва, 2008.
3. Бабак Ф.К., Основы стрелкового оружия – Москва, ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Вайнштейн Л.М., Основы стрелкового мастерства – Москва, Издательство «ДОСААФ», 1996
5. Глушинский С.В., Основные устройства стрелкового оружия – Москва, 2003

6. Горов Э.А., Основные устройства автоматического оружия. – Пенза, 2006
7. Журнал «Ружье. Российский оружейный журнал ружей», 2005
8. Лоцилов А.К., Огневая подготовка – Москва, 2006
9. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации – Новосибирск, 2016
10. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации – Ростов, 2015.
11. Потапов А.А., Тактическая стрельба – Москва, «Издательство ФАИР», 2008