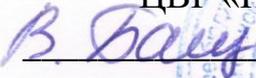


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы  
«Поиск»  
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
ЦВР «Поиск» г.о. Самара  
  
Ю.Ю. Башкирова  
«02» июня 2022 г.  
  
Принята на Методическом совете  
МБУ ДО ЦВР «Поиск»  
Протокол № 3  
от «02» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ВОЕННО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПАТРИОТ»**

**Срок реализации программы – 1 года  
Возраст обучающихся – 9-17 лет  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Начало реализации программы: 2019г.**

Составитель программы: педагог дополнительного образования  
Давыдов Алексей Станиславович

САМАРА  
2022

## **Оглавление**

|   |           |
|---|-----------|
| Паспорт программы.....  | 3         |
| <b>КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>  | <b>8</b>  |
| 1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность. Новизна.....                                  | 8         |
| 1.2. Цели и задачи .....  | 11        |
| <b>1.3. Условия реализации программы .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>   | <b>33</b> |
| 4.1. Нормативно-правовая база .....   | 33        |
| 4.2. Кадровое обеспечение .....   | 34        |
| 4.3. Материально-техническое обеспечение.....   | 34        |
| 4.4. Воспитательная работа с обучающимися .....   | 35        |
| <b>V. ЛИТЕРАТУРА .....</b>  | <b>35</b> |
| Приложение 1. ....  | 37        |
| Приложение 2. ....  | 43        |
| Как произвести неполную разборку и сборку АК-74, соблюдая технику безопасности.....               | 43        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ. Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «Спортивное лето» .....</b> | <b>55</b> |

## Паспорт программы

| Наименование программы                               |                           | ВСО «Патриот»   |
|--|---------------------------|---|
| Составитель программы                                |                           | Давыдов Алексей Станиславович,<br>педагог дополнительного<br>образования  |
| Квалификация педагогов,<br>реализующих программу     |                           | Психолог<br>Диплом о проф. переподготовке<br>«Ведение профессиональной<br>деятельности в сфере физической<br>культуры и спорта» |
| Образовательное учреждение,<br>реализующее программу |                           | МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара,<br>клуб по месту жительства «Юный<br>спасатель»   |
| Возраст учащихся                                     |                           | 9-17 лет  |
| Категория состояния здоровья<br>учащихся             |                           | Справка от врача  |
| Срок реализации                                      |                           | 1 год   |
| Направленность образовательной<br>деятельности       |                           | Физкультурно-спортивная   |
| Вид программы  |                           | Модульная   |
| Количество модулей 1-го года                         |                           | 3   |
| Уровень освоения образовательных<br>результатов      |                           | ознакомительный   |
| Форма обучения                                       |                           | Очная   |
| Форма занятий  |                           | Групповая   |
| Количество детей в группе                            |                           | От 8 до 15  |
| 1-й год  | Кол-во занятий в неделю   | 2   |
|  | Кол-во часов в неделю     | 4   |
|  | Продолжительность занятий | 2 акад. часа (2x40 мин)   |
|  | Общее число часов в год   | 144   |

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Патриот» физкультурно-спортивной направленности, предполагает обучение детей и подростков обращению с пневматической винтовкой и макетом массогабаритным автомата Калашникова, принятый на вооружение в 74 году. Программа дает первоначальные знания по устройству пневматического и огнестрельного оружия, уходу за ним. На практических занятиях обучающиеся приобретают навыки в стрельбе из пневматической винтовки. А также принимают участие в соревнованиях по пулевой и кроссовой стрельбе из пневматической винтовки, слетах и смотрах военно-спортивных и военно-патриотических объединений.

Новизна данной программы заключается в том, что, по форме организации образовательного процесса, она является модульной. Важной задачей программы является использование конвергентного подхода при подготовке обучающихся к успешным выступлениям на соревнованиях по пулевой и кроссовой стрельбе, и участия в других военно-спортивных мероприятиях Самары и Самарской области.

Имеются возможности частичного прохождения программы дистанционно.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 года обучения.

Программа ориентирована на обучение детей с 9 лет до 17 лет.

Объем программы составляет: 1 год обучения -144 часа

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа в неделю.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### ДОП «Военно-спортивное объединение «Патриот»

| № | Название модуля                                    | Кол-во часов |        |          | Форма аттестации/<br>/контроля                          |  |
|---|--|--------------|--------|----------|---|--|
|   |  | Всего        | Теория | Практика | Входящий контроль                                       | Итоговый контроль  |
| 1 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74 | 34           | 4      | 30       | Выполнение упражнения «Неполная разборка/сборка АК 74». | Выполнение упражнения «Неполная разборка/сборка АК 74» на зачет. |

|   |   |     |    |     |                                    |   |
|---|---|-----|----|-----|------------------------------------|---|
| 2 | Кроссовая стрельба из пневматической винтовки | 58  | 6  | 52  | Выполнение контрольных упражнений. | Выполнение контрольных упражнений на зачет. |
| 3 | Пулевая стрельба из пневматической винтовки   | 52  | 2  | 50  | Выполнение контрольных упражнений. | Выполнение упражнения на зачет.             |
|   | Всего:  | 144 | 12 | 132 |                                    |   |

I модуль: «Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74»

Упражнение «разборка/сборка АК 74» выполняется на одном из этапов многих военно-спортивных мероприятий. Поэтому, для участия в слетах военно-патриотических объединений, зарницах и др., обучающиеся должны хорошо владеть навыками выполнения этого упражнения.

Цель: формирование у обучающихся навыков выполнения упражнения «неполная разборка и сборка автомата АК-74»

Задачи:

Образовательные:

- Создать условия для формирования у обучающихся знаний о назначении, боевых свойствах АК-74 и устройстве его частей и механизмов
- выполнять упражнение «неполная разборка/сборка АК 74». И укладываться в нормативов - 15/25 секунд.
- Выработать навыки обращения с оружием, с соблюдением мер безопасности.

Развивающие:

- Развивать интерес обучающихся к военной подготовке.
- Развивать самостоятельность и самодисциплины обучающихся.
- Развивать внимание, память, мелкую моторику и специальную координацию движений.

Воспитательные:

- Привить позитивное отношение к Отечеству и его истории, к военной службе, к отечественному оружию и уверенность в его надежности.
- Развить морально-волевые качества.

## II. Модуль. Кроссовая стрельба из пневматической винтовки.

Упражнение «кроссовая стрельба» из положения «лёжа» по пяти падающим мишеням, диаметром 40 мм. С 10 м., выполняется на одном из этапов многих военно-спортивных мероприятий. Поэтому, для участия в слетах военно-патриотических объединений, зарницах и др., обучающиеся должны хорошо владеть навыками выполнения этого упражнения. Также по кроссовой стрельбе, из положения стоя с опорой и без, проводятся соревнования: первенство городского округа Самара и первенство Самарской области среди воспитанников военнопатриотических объединений.

Цель: Сформирование навыков выполнения упражнений из положений лёжа, стоя с опорой и без опоры в скоростной (кроссовой) стрельбе по падающим мишеням диаметром 40 мм из пневматической винтовки с расстояния 10 м.

Задачи:

Обучающие:

- Изучить технику безопасности обращения с пневматическим оружием.
- Изучить приемы кроссовой (скоростной) стрельбы по падающим мишеням диаметром 40 мм из пневматической винтовки: лёжа, стоя с опорой и без опоры, с расстояния 10 м.
- Изучить технические данные пневматической винтовки.
- Изучить правила ухода за оружием.

Развивающие:

- Развить умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего результата.
- Развить у обучающихся внимание, память, визуальное и кинестетическое восприятие, мышление.
- Сформировать и развить у обучающихся ответственность, терпение, настойчивость, самодисциплину, навыки психологической саморегуляции.

Воспитательные:

- Воспитать у обучающихся культуру поведения, коллективизм и коммуникативность.

- Привить позитивное отношение к военно-прикладным видам спорта.

### III. Модуль. Пулевая стрельба из пневматической винтовки.

По пулевой стрельбе, из положения стоя с опорой и без опоры (упражнения ВП1 и ВП2), проводятся соревнования: первенство городского округа Самара и первенство Самарской области среди воспитанников военнопатриотических объединений. Пулевая стрельба, как вид спорта, предполагает присвоение юношеских и спортивных разрядов.

Цель: формирование навыков в выполнении упражнений из положений стоя с опорой (упражнение ВП1) и без опоры (ВП2) из пневматической винтовки с расстояния 10 м. по мишени № 8, и довести до уровня, достаточного, для выступления на соревнованиях по пулевой стрельбе и выполнения юношеского спортивного разряда.

Задачи:

Обучающие:

- Изучить технику безопасности обращения с пневматическим оружием.
- Освоить приемы пулевой стрельбы по мишеням № 8 из пневматической винтовки: стоя с опорой и без опоры, с расстояния 10 м.
- Добиться стабильного результата стрельбы 120 из 200 возможных, с 20 выстрелов, и выше.
- Изучить технические данные пневматической винтовки.
- Изучить правила ухода за оружием.

Развивающие:

- Развить умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего результата.
- Развить у обучающихся внимание, память, визуальное и кинестетическое восприятие, мышление.
- Сформировать и развить у обучающихся ответственность, терпение, настойчивость, самодисциплину, навыки психологической саморегуляции.

Воспитательные:

- Воспитать у обучающихся культуру поведения, коллективизм и коммуникативность.
- Привить позитивное отношение к военно-прикладным видам спорта.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность. Новизна**

В России стрельба из различных видов оружия является массовым видом спорта, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических винтовок (В нашем клубе).

Во время тренировок и соревнований стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавить непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

При занятии пулевой стрельбой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание.

Пулевая стрельба развивает вестибулярный аппарат, зрительный анализатор, то есть, оказывает положительное влияние на ЦНС.

Навыки психологической саморегуляции, формирующиеся на занятиях по стрельбе, помогают повысить концентрацию внимания, контроль сознания, отдельных действий и поведения в целом, развить эмоциональную устойчивость.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. Программа по развитию спорта и физической культуры в России разработанная до 2020 года раскрывает основную цель, направленную на создание хороших условий для укрепления здоровья россиян путем популяризации массового спорта. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в военно-спортивном объединении «Патриот». Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием, это важно, для тех, кому предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России.

Новизна программы в том, что она модульная. а, также, в том, что важной задачей программы является подготовка обучающихся к успешным

выступлениям на соревнованиях по пулевой и кроссовой стрельбе, и участия в других военно-спортивных мероприятиях Самары и Самарской области.

### **Дистанционное обучение**

На сегодняшний день всё актуальнее становится организация образовательного процесса в дистанционном формате. Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, учащийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с учащимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в образовательных учреждениях.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных и сетевых образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Для начала работы по реализации любой образовательной программы в дистанционном режиме, необходимо определить, какие платформы и сетевые ресурсы сети Интернет педагог будет использовать. В качестве таких информационных площадок могут быть использованы привычные программы для видеосвязи, как, например, Скайп, Вайбер, Ватсап. Данные мессенджеры прекрасно подойдут для уроков в онлайн-режиме. Можно работать с привычными для сегодняшнего дня социальными сетями «ВКонтакте», «Одноклассники», «Инстаграмм», «Твиттер», «Фейсбук». В данном случае, педагогу нужно создать специальное сообщество для реализации программы (если мы говорим о сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники») или же отдельный рабочий аккаунт (страничку), этот способ организации дистанционной работы подойдет для «Инстаграмм», «Твиттер», «Фейсбук».

Сегодня разработано немало специальных платформ в сети «Интернет», которые позволят организовать образовательный процесс более удобно и продуктивно, так как они специально предназначены для образовательного процесса. Основными из них являются: Moodle, Ё-Стади, Оксфорд, Учи.ру, Открытый класс.

### **"Конвергентный подход в обучении"**

Конвергенция означает процесс сближения, слияние всего разного, непохожего в чём-то одном. Конвергентное обучение - актуальное, быстро разворачивающееся к потребностям времени, это новый тренд, который вошел в современное образование, это объединение и взаимопроникновение

науки и технологий, т.е. естественно-научного, научно-технического, метазнаний и также внедрение гуманитарных наук.

Самая благоприятная сфера для реализации конвергентного подхода это дополнительное образование детей, где раскрывается полный потенциал учащихся и они воспринимают мир как единое целое.

Сейчас в мире востребован креативный и творчески мыслящий человек, владеющий не только основами научных знаний, но и мотивированный на творчество и инновационную деятельность, готовый к сотрудничеству и способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность, а самое главное профессионал своего дела. Конвергентное обучение помогает формированию у обучающихся профессионального самосознания, большого интереса к будущей профессии. В свое время сделанный правильно выбор помогает добиться успеха, самореализации в будущем, приносящее моральное и материальное удовлетворение.

Обязательным направлением в современном обучении является проектная и исследовательская деятельность. Для их реализации в дополнительном образовании созданы условия, при которых каждый учащийся в ходе выполнения индивидуального проекта в качестве его результата узнает, что такое конкурентоспособность, умение мыслить, умение применять предметные знания и творческие умения в различных ситуациях жизни.

Современные дети отличаются тем, что в их голове могут рождаться совершенно неожиданные проекты, которые пригодны для жизни и в том числе и применимы в школе. Вот через реализацию и этих проектов и происходит взаимосвязь предметных областей и осуществляется конвергенция образования. Сегодня мы стараемся идти не от предметных знаний к созданию чего либо, а от задумки, идеи и творческой реализации к предметному знанию.

Особую популярность приобретает цифровое портфолио - эта методика и та технология, которая позволит системно видеть потенциал ребенка, его возможности, его точки роста и развития таланта, отслеживать путь развития ребенка. Кроме того, преподаватель как навигатор и координатор возможностей ребенка может, видя это портфолио, отслеживая жизненную образовательную траекторию ребенка, подсказать, направить, создать вместе с родителями дорожную карту успешности этого ребенка. Ребенок однозначно отдает предпочтение вот этим практикам живым общению с профессионалами, этим лабораториям и он видит перспективу своего

дальнейшего профессионального роста. У него вышлифовывается профессиональное предназначение и миссия.

Конвергентное образование даёт большие возможности обучающимся при выборе будущей профессии.

## 1.2. Цели и задачи

Стратегическая цель: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи (общие по программе):

Образовательные:

- формировать у обучающихся знания, умения и навыки, связанные с освоением данной образовательной программы;
- знать технику безопасности обращения с оружием, общие представления об устройстве пневматического и огнестрельного оружия; умения и навыки обращения с оружием и др.

Развивающие:

- формировать навыки самодисциплины, психологической саморегуляции (контроль сознания и эмоций);
- повысить и увеличить объем внимания, развитие визуального и кинестетического восприятия.

Воспитательные :

- формироваь и развить общекультурные представления и навыки: санитарно-гигиенических, морально-нравственных и др.

Цели и задачи по модулям:

I. Модуль. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74

Цель: формирование у обучающихся навыков выполнения упражнения «неполная разборка и сборка автомата АК-74»

Задачи:

Образовательные:

- Создать условия для формирования у обучающихся знаний о назначении, боевых свойствах АК-74 и устройстве его частей и механизмов
- выполнять упражнение «неполная разборка/сборка АК 74». И укладываться в нормативов - 15/25 секунд.
- Выработать навыки обращения с оружием, с соблюдением мер безопасности.

Развивающие:

- Развивать интерес обучающихся к военной подготовке.
- Развивать самостоятельность и самодисциплины обучающихся.
- Развивать внимание, память, мелкую моторику и специальную координацию движений.

Воспитательные:

- Привить позитивное отношение к Отечеству и его истории, к военной службе, к отечественному оружию и уверенность в его надежности.
- Развить морально-волевые качества.

II. Модуль. Кроссовая стрельба из пневматической винтовки.

Цель: Сформирование навыков выполнения упражнений из положений лёжа, стоя с опорой и без опоры в скоростной (кроссовой) стрельбе по падающим мишеням диаметром 40 мм из пневматической винтовки с расстояния 10 м.

Задачи:

Обучающие:

- Изучить технику безопасности обращения с пневматическим оружием.
- Изучить приемы кроссовой (скоростной) стрельбы по падающим мишеням диаметром 40 мм из пневматической винтовки: лёжа, стоя с опорой и без опоры, с расстояния 10 м.
- Изучить технические данные пневматической винтовки.
- Изучить правила ухода за оружием.

Развивающие:

- Развить умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего результата.
- Развить у обучающихся внимание, память, визуальное и кинестетическое восприятие, мышление.
- Сформировать и развить у обучающихся ответственность, терпение, настойчивость, самодисциплину, навыки психологической саморегуляции.

Воспитательные:

- Воспитать у обучающихся культуру поведения, коллективизм и коммуникативность.
- Привить позитивное отношение к военно-прикладным видам спорта.

III. Модуль. Пулевая стрельба из пневматической винтовки.

Цель: формирование навыков в выполнении упражнений из положений стоя с опорой (упражнение ВП1) и без опоры (ВП2) из пневматической винтовки с расстояния 10 м. по мишени № 8, и довести до уровня, достаточного, для выступления на соревнованиях по пулевой стрельбе и выполнения юношеского спортивного разряда.

Задачи:

Обучающие:

- Изучить технику безопасности обращения с пневматическим оружием.
- Освоить приемы пулевой стрельбы по мишеням № 8 из пневматической винтовки: стоя с опорой и без опоры, с расстояния 10 м.
- Добиться стабильного результата стрельбы 120 из 200 возможных, с 20 выстрелов, и выше.
- Изучить технические данные пневматической винтовки.
- Изучить правила ухода за оружием.

Развивающие:

- Развить умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего результата.
- Развить у обучающихся внимание, память, визуальное и кинестетическое восприятие, мышление.
- Сформировать и развить у обучающихся ответственность, терпение, настойчивость, самодисциплину, навыки психологической саморегуляции.

Воспитательные:

- Воспитать у обучающихся культуру поведения, коллективизм и коммуникативность.
- Привить позитивное отношение к военно-прикладным видам спорта.

### **1.3. Условия реализации программы**

Основной вид деятельности по программе – стрельба из пневматической винтовки.

Возраст обучающихся 9-17 лет. Занятия групповые. Возможно комплектование разновозрастных групп. Количество обучающихся в группе составляет 8-15 человек.

Срок реализации программы – 1 учебный год. 2 занятия в неделю по 2 академических часа

#### 1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

| 1 модуль   | 2 модуль  | 3 модуль  |
|--|---|---|
| <b>Личностный. 1 модуль</b>  | <b>Личностный. 2 модуль</b>   | <b>Личностный. 3 модуль</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества;</li> <li>• готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);</li> <li>• готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.</li> </ul> |   |   |
| <b>Метапредметный регулятивный 1 модуль</b>  | <b>Метапредметный регулятивный 2 модуль</b>   | <b>Метапредметный регулятивный 3 модуль</b>   |
| <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и</p>  | <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и</p> | <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>познавательных задач;<br/>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> | <p>познавательных задач;<br/>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> | <p>познавательных задач;<br/>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> |
| <p><b>Метапредметный коммуникативный 1 модуль</b></p>   | <p><b>Метапредметный коммуникативный 2 модуль</b></p>   | <p><b>Метапредметный коммуникативный 3 модуль</b></p>   |
| <p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>  | <p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>  | <p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>   | <p>деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>   | <p>деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>   |
| <p><b>Метапредметный познавательный 1 модуль</b></p>  | <p><b>Метапредметный познавательный 2 модуль</b></p>  | <p><b>Метапредметный познавательный 3 модуль</b></p>  |
| <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.</p> | <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.</p> | <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.</p> |
| <p><b>Предметный. 1 модуль</b></p>  | <p><b>Предметный. 2 модуль</b></p>  | <p><b>Предметный. 3 модуль</b></p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Знает</b> технику безопасности при выполнении упражнения разборка/сборка АК74</p> <p><b>Умеет</b> правильно выполнять упражнение разборка/сборка АК74</p> <p><b>Владеет</b> навыками выполнения упражнения разборка/сборка АК74, укладываясь в норматив 15/25 секунд.</p> | <p><b>Знает</b> технику безопасности на занятиях по кроссовой стрельбе, правила соревнований</p> <p><b>Умеет</b> выполнять упражнения из положений лёжа, стоя с опорой и без опоры в скоростной стрельбе из однозарядной пневматической винтовки с открытым прицелом по пяти падающим мишеням диаметром 40 мм. с 10 м.</p> <p><b>Владеет</b> навыками выполнения упражнений, достаточными для участия в соревнованиях по кроссовой стрельбе</p> | <p><b>Знает</b> технику безопасности на занятиях по пулевой стрельбе, правила соревнований</p> <p><b>Умеет</b> выполнять упражнения ВП1(стоя с опорой на стол) и ВП2 (стоя, без опоры) 20 выстрелов по мишени № 8 с 10 м.</p> <p><b>Владеет</b> навыками выполнения упражнений, достаточными для участия в соревнованиях по пулевой стрельбе</p> |
|---|---|--|

Ожидаемые *предметные* результаты и способы их проверки (по модулям)

I. Модуль. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74

Выполнение нормативов по разборке/сборке АК 74 – 15/25 секунд и правильность выполнения упражнения.

II. Модуль. Кроссовая стрельба из пневматической винтовки.

Участие в соревнованиях. В программу соревнований входит кроссовая (скоростная) стрельба из однозарядной пневматической винтовки с открытым прицелом по пяти падающим мишеням диаметром 40 мм. С расстояния 10 м. Стрельба проводится стоя, с опорой локтями о стол. На пробные выстрелы дается 10 минут и 6 пуль. Зачет 5 пуль. Попадание засчитывается в случае, если мишень упала. За каждый промах начисляется штрафное время 30 секунд.

Зачет по данному упражнению (с опорой) в клубе – поразить 5 мишеней за 1 минуту.

Аналогично выполняется упражнение, стоя, без опоры. Зачет – поразить 5 мишеней за 1,5 минуты.

Также в разделе кроссовая стрельба выполняется упражнение по стрельбе лёжа. Зачет – как в предыдущем упражнении.

III. Модуль. Пулевая стрельба из пневматической винтовки.

Выполнение упражнений ВП1 и ВП2, Участие в соревнованиях.

Упражнение ВП1(стоя с опорой на стол).

Упражнение ВП2 (стоя, без опоры) не младше 14 лет.

Время на выполнение упражнения – 20 минут. Стрельба производится из стандартной однозарядной пневматической винтовки, без пистолетной рукоятки или выемки, с открытым прицелом, свинцовыми пулями. В соответствии с правилами соревнований ФПСР. Согласно правилам соревнований, используются мишени №8.

Перед началом зачётной серии участникам даётся время на проверку боя оружия (6 выстрелов). После осмотра мишеней проводится зачётная серия (20 выстрелов).

Минимальный результат для присвоения юношеского разряда (упражнение ВП1) - 120 из 200.

Ожидаемые *метапредметные* результаты и способы их проверки (общие для всех модулей).

- Умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего результата.
- Повышение концентрации и увеличение объема внимания, развитие визуального и кинестетического восприятия, памяти, мышления.

- Развитие мелкой моторики и специальной координации движений.
- Культура поведения, коллективизм и коммуникативность.
- Формирование навыков психологической саморегуляции, волевые качества, самостоятельность, ответственность, самодисциплина, терпение, настойчивость.
- Развитие морально-волевых качеств.

Ожидаемые *личностные* результаты и способы их проверки (общие для всех модулей).

- Формирование и развитие общекультурных представлений и навыков: санитарно-гигиенических, морально-нравственных и др.
- Позитивное отношение к Отечеству и его истории, к военной службе, к отечественному оружию.
- Позитивное отношение и интерес обучающихся к военной подготовке и к военно-прикладным видам спорта.

Способы проверки личностных и метапредметных результатов – наблюдение и опрос.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Название раздела  | Кол-во часов |        |          | Форма аттестации/<br>/контроля |  |
|--|---|--------------|--------|----------|--------------------------------|--|
|  |   | Всего        | Теория | Практика | Входящий контроль              | Итоговый контроль  |
| <b>I. Модуль. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74</b> |   |              |        |          |                                |  |
| 1.1  | Техника безопасности на занятиях по огневой подготовке    | 2            | 2      |          |                                | Опрос обучающихся.<br>Применения обучающимися правил ТБ на занятиях. |
| 1.2  | Устройство и назначение составных частей автомата АК-74М. | 2            | 2      |          | -                              | Опрос обучающихся.   |

|  |   |    |   |    |   |  |
|--|---|----|---|----|---|--|
| 1.3  | Сборка и разборка автомата АК-74М.                                    | 30 |   | 30 | Выполнение упражнения «Неполная разборка/сборка АК 74». | Выполнение упражнения «Неполная разборка/сборка АК 74» на зачет. |
|  | Итого   | 34 | 4 | 30 |   |  |
| <b>II. Модуль. Кроссовая стрельба из пневматической винтовки</b> |   |    |   |    |   |  |
| 2.1  | Стрельба, как вид спорта.   | 2  | 2 |    | -   | Опрос обучающихся.   |
| 2.2  | Общие сведения о пневматическом оружии (пружинно-поршневая винтовка). | 2  | 2 |    | -   | Опрос обучающихся.   |
| 2.3  | Правила проведения соревнований по кроссовой стрельбе                 | 2  | 2 |    | -   | Опрос обучающихся.   |
| 2.4  | Стоя с опорой   | 20 |   | 20 | Выполнение контрольных упражнений.                      | Выполнение упражнения на зачет.                                  |
| 2.5  | Стоя без опоры  | 20 |   | 20 | Выполнение контрольных упражнений.                      | Выполнение контрольных упражнений на зачет.                      |
| 2.6  | Стрельба из положения лёжа  | 12 |   | 12 | Выполнение контрольных упражнений.                      | Выполнение упражнения на зачет.                                  |
|  | Итого   | 58 | 6 | 52 |   |  |
| <b>III. Модуль. Пулевая стрельба из пневматической винтовки</b>  |   |    |   |    |   |  |

|     |   |     |    |     |                                    |                                 |
|-----|---|-----|----|-----|------------------------------------|---------------------------------|
| 3.1 | Правила проведения соревнований по пулевой стрельбе | 2   | 2  |     | -                                  | Опрос обучающихся.              |
| 3.2 | Стоя с опорой                                       | 30  |    | 30  | Выполнение контрольных упражнений. | Выполнение упражнения на зачет. |
| 3.3 | Стоя без опоры                                      | 20  |    | 20  | Выполнение контрольных упражнений. | Выполнение упражнения на зачет. |
|     | Итого   | 52  | 2  | 50  |                                    |                                 |
|     |   |     |    |     |                                    |                                 |
|     | Всего:  | 144 | 12 | 132 |                                    |                                 |

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

#### **Первый модуль. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова 74**

##### **Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по огневой подготовке.**

**Теория:** Это вводное занятие. Оно включает в себя изучение инструкции по технике безопасности на занятиях по огневой подготовке (Приложение 1).

Стартовая диагностика: проверка уровня психологической устойчивости.

##### **Тема 1.2. Устройство и назначение составных частей автомата АК-74М.**

**Теория:** Инструкцию, как произвести неполную разборку и сборку АК-74, соблюдая технику безопасности, а, также, устройство и назначение составных частей автомата АК-74М - смотреть в приложении 2.

##### **Тема 1.3. Сборка и разборка автомата АК-74М.**

###### **Практика:**

Порядок неполной разборки и сборки автомата. Приложение 3.

Итоговая диагностика: уровень развития мелкой моторики.

#### **Второй модуль. Кроссовая стрельба из пневматической винтовки**

##### **Тема 2.1 Стрельба, как вид спорта**

**Теория:** Стрельба – как один из видов спорта. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Овладение искусством точной стрельбы.

Отличительные особенности пневматического оружия. Начальные сведения об анатомии человека. Физическая подготовка стрелка. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия. Подготовка к ГТО.

Стартовая диагностика: координация движений. Статическая выносливость, устойчивость.

##### **Тема 2.2 Общие сведения о пневматическом оружии (пружинно-поршневая винтовка).**

**Теория:** Общие данные. Принцип работы. Технические характеристики. Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

Работа и взаимодействие механизмов пневматической винтовки (до заряжания, при заряжании, при выстреле).

Уход за оружием и пулями, их хранение. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжание.

Порядок выполнения стрельбы.

Меры безопасности при стрельбе в тире. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия. Подготовка оружия к стрельбе. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Правила прицеливания при стрельбе. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Режим дыхания.

Последовательность действий стрелка при стрельбе. (Приложение 4).

Правила выполнения стрельбы в тире, вовремя соревнований. (Приложение 5).

### **Тема 2.3 Правила проведения соревнований по кроссовой стрельбе**

**Теория:** В программу соревнований входит кроссовая (скоростная) стрельба из однозарядной пневматической винтовки с открытым прицелом по пяти падающим мишеням диаметром 40 мм. С расстояния 10 м. Стрельба проводится стоя, с опорой локтями о стол. На пробные выстрелы дается 10 минут и 6 пуль. Зачет 5 пуль. Попадание засчитывается в случае, если мишень упала. За каждый промах начисляется штрафное время 30 секунд.

### **Тема 2.4 Стоя с опорой**

#### **Практика:**

Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений (в данном упражнении – стоя с опорой локтями и грудью на стол), статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.

Зачет по данному упражнению (с опорой) в клубе – поразить 5 мишеней за 1 минуту.

Изготовка для стрельбы стоя с опорой.

Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание винтовки самое удобное.

Стрелок становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуются при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем, опереться локтями на стол. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.

## **Тема 2.5 Стоя без опоры**

**Практика:** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, стоя, без опоры. Зачет – поразить 5 мишеней за 1,5 минуты.

Изготовка для стрельбы очень важна для достижения высоких результатов. Для того чтобы стрелок достиг наивысших результатов, он должен принять положение, которое позволит ему правильно прицелиться и нажать на спуск. Прежде всего, хорошее положение для стрельбы должно обеспечить как можно большую стабильность, так чтобы система тело - винтовка стрелка двигалась как можно меньше во время прицеливания и нажатия на спуск. Кроме стабильности положение при стрельбе должно обеспечить стрелку чувство комфорта в соответствии с количеством выстрелов на соревнованиях и выдерживать нагрузку физически и психически.

Независимо от того, сколько имеется вариантов изготовки, каждое положение должно обеспечивать:

- необходимый уровень баланса системы стрелок - винтовка с наименьшей напряженностью внутри мышечной системы,
- оптимальные условия для функции зрения и равновесия,
- нормальное функционирование внутренних органов, правильную циркуляции крови.

### **Изготовка стоя**

Положение стоя является наиболее сложным для стрельбы, так как точка опоры тела мала - только ноги, причем область между ними и центр тяжести системы стрелок - винтовка находятся высоко. Напряжение опорных

мышц также значительно. Как наиболее неустойчивое из положений для стрельбы, оно требует от стрелка исключительного чувства равновесия и мышечного контроля. Мышцы должны быть относительно расслаблены, но, с другой стороны, должны обеспечивать необходимую устойчивость положению так, чтобы винтовка перемещалась как можно меньше. Баланс винтовки и системы стрелок - винтовка должен быть таким, чтобы вес винтовки передавался через кости и связки на землю.

Элементы положения «стоя» (праворукий стрелок): ступни, ноги и таз.

1. Положение ступней при стрельбе стоя должно обеспечивать максимальную устойчивость, а также оно служит для коррекции положения при стрельбе относительно мишени.

Ступни располагаются примерно на ширине плеч или более, в то время как левая ступня параллельна линии огня, а пальцы правой ступни слегка направлены в сторону для оптимального баланса и контроля.

Вес тела распределяется на обе ноги одинаково или немного к левой ступне. Стабильность винтовки и устойчивости зависит от весового баланса на уровне ступней. Если слишком большой вес приходится на левую ступню, винтовка уведется горизонтально, а если слишком много приходится на спину, винтовка падает вертикально.

Положение ступней также служит для коррекции положения для стрельбы относительно мишени. Обычно левая ступня зафиксирована, и практически находится под прямым углом к линии стрельбы, а правая ступня используется для коррекции следующим образом: расширяя положение - ствол идет вверх, сужая положение - ствол идет вниз, перемещение вперед - ствол идет налево, назад - ствол идет вправо. При вращении правых пальцев вокруг пятки влево - ствол идет влево, а если вправо - ствол уходит вправо.

## 2. Ноги винтовочника

Ноги прямые, с минимальным напряжением мышц, что необходимо для устойчивости положения. Будет хорошо для стрелка, пока он находится в положении для стрельбы, закрыть глаза и сконцентрироваться на ступнях и ногах. Это самый простой способ, чтобы найти положение, когда давление в равной степени сбалансировано на пальцах и пятках, и расслабить мышцы ног.

## 3. Положение таза

Положение таза должно быть на линии стрельбы. Бедра направлены вперед к мишени. Если таз повернут в сторону, происходит неравномерное давление на ноги и мышцы спины напряжены, что нарушает стабильность положения и концентрацию стрелка из-за движения винтовки, причем мышцы устают быстрее.

#### 4. Тело в положении «стоя»

Тело наклонено назад, весь изгиб происходит выше талии. Это поможет расположить винтовку над центром точки опоры и обеспечить стабильность положения. Цель принятия этого положения – расположить центр тяжести винтовки ближе к средней линии тела, что снижает напряжение мышц, вызванное при держании винтовки. Спина наклонена назад и тело направлено вправо для обеспечения максимального задействования сухожилий и связок, чтобы перенести центр тяжести системы стрелок-винтовка к позвоночнику, и, таким образом, значительно освободить мышцы, которые обеспечивают устойчивость тела в области талии и бедер.

5. Левая рука находится строго под винтовкой.

#### 6. Левый локоть

Левый локоть в стрельбе стоя прислоняется к левому бедру или немного вправо. Винтовка находится на кулаке левой руки таким образом, чтобы запястье было прямым углом, а рука расслаблена, при этом полный вес винтовки передается костям - через предплечье к бедрам, и далее к ногам. Размещение локтя на животе, или по направлению влево приводит к нестабильности положения и ненужной напряженности мышц с целью удержания винтовки на мишени. Запястье должно быть прямым, а левое предплечье должно быть точно под винтовкой, то есть следовать оси винтовки. Баланс винтовки должен быть на опоре винтовки и руке. Если он находится перед рукой, происходит медленное, но непредотвратимое движение ствола, поскольку центр тяжести винтовки перемещается вперед. Если он находится позади руки, давление на руку слабее и происходит неконтролируемое подпрыгивание ствола во время нажатия на спуск.

Стрелок касается винтовки, держит ее и прислоняется к винтовке в четырех точках: затыльник приклада, рукоятка, «щека» приклада и упор на руку.

Основной принцип получения лучших условий для хорошего выстрела – это обеспечение наилучшего контакта стрелка и винтовки. В этих условиях подпрыгивание винтовки во время нажатия на спуск меньше, а эффект нарушения равновесия во время нажатия на спуск является минимальным.

7. Затыльник приклада прислоняется к верхней части правой руки между бицепсами и плечом. Он должен упираться не менее 5-10 см в плечо. Это предотвращает поворот винтовки и ее рывок в сторону во время нажатия на спуск.

8. Правое плечо расслаблено.

9. Правая рука поднята на 30-40 градусов, что позволяет лучше установить затыльник приклада на плече. Правая рука захватывает умеренно

твёрдо рукоятку винтовки пистолетного типа. Захват правой рукой должен быть достаточно твёрдым, но он также должен позволить правильно нажать на спуск. Это проблема для многих стрелков, потому что твёрдый захват рукоятки пистолетного типа блокирует указательный палец, а когда он слабый, это вызывает неконтролируемое подпрыгивание винтовки.

Винтовка удерживается ровно, или слегка наклонена (завалена) влево, что позволяет корректировать положение головы, и винтовка проходит непосредственно над грудью как можно ближе к левому плечу, но она не должна касаться левой стороны груди по Правилам ISSF.

#### 10. Положение головы

Голова прямая, без наклона, чтобы щека могла опереться на «щеку» приклада без каких-либо усилий.

Прислоняясь головой к прикладу, выполняют две функции: во-первых, осуществляется дополнительный контроль приклада сзади (дополнительная точка опоры). Во-вторых, голова должна быть размещена так, чтобы глаз был прямо на линии прицеливания. Когда голова прислоняется к «щеке» приклада, мышцы шеи должны быть расслаблены. Это может привести к ситуации, когда глаз находится не на линии прицеливания.

Имеются разные варианты, как держать винтовку с упором на руку, и стрелок должен сам выбирать, что ему подходит лучше всего. Для начала, лучше держать винтовку на кулаке. Хотя есть некоторые варианты:

- на кулаке;
- между большим и указательным пальцами;
- между указательным и средним пальцами, а большой палец находится сзади.

Есть варианты изготовления в зависимости от конституции тела:

- Высокие стрелки принимают узкое положение ног и более прямое положение тела;
- Низкорослые стрелки принимают более широкое положение ног, и они более наклонены назад и вправо, левое бедро больше продвинуто вперед;
- Полные стрелки больше отклонены назад, а винтовка скошена левее из-за положения головы вправо и размещения винтовки с упором на грудь;
- Стрелки с длинными руками держат левую руку, немного продвинув ее вперед.

Для хорошего положения «стоя», необходимо следующее условие: все мышцы левого плеча, рук и кистей должны быть расслаблены, чтобы предотвратить дрожание и движение во время нажатия на спуск курка.

## Тема 2.6 Стрельба из положения лёжа

**Практика:** Техника стрельбы из положения лежа. Принятие изготровки

Стрельба лежа занимает особое место, так как она является самостоятельной дисциплиной.

В международном профессиональном спорте мужчины зачастую показывают результаты, близкие к максимально возможному значению.

Причины таких достижений кроются в следующем:

- очень высокая стабильность изготровки, достигаемая за счет большой опорной поверхности, на которой располагается тело,
- очень низкий центр тяжести тела, при этом в изготровке с отдельных мышц снимается напряжение.

#### Положение тела

Положение тела в первую очередь определяется пропорциями тела стрелка (ширина плеч и длина рук); при этом принимаются в расчет индивидуальные особенности сложения.

Важные критерии при выборе изготровки лежа:

#### Тело

(здесь: положение продольной оси тела) должно располагаться под углом от  $0^\circ$  до  $30^\circ$  к направлению стрельбы. Решающим является положение плечевой оси, которая должна располагаться почти параллельно мишени. Такое положение плечевой оси в изготровке для стрельбы лежа определяется позицией правой руки.

#### Положение ног

Левая сторона тела и левая нога у стрелков-правшей должны образовывать почти прямую линию; в таком положении тело наиболее расслаблено.

Варианты положения правой ноги:

Выпрямленная правая нога в изготровке для стрельбы лежа усиливает контакт тела с полом.

Правая нога, согнутая в колене, способствует перераспределению массы на левую сторону тела. В таком положении уменьшается влияние абдоминального пульса на систему «стрелок–оружие» и усиливается контакт между плечом и оружием.

Позиция и положение ступней выбираются индивидуально и могут варьироваться; важно, чтобы при этом они оставались расслабленными.

#### Положение опорной руки

Рекомендуется выставлять вперед левый локоть таким образом, чтобы нагрузка приходилась на область, расположенную сразу после его вершины. Такое положение обеспечивает лучшую стабильность по сравнению с так называемой «высокой изготровкой» (локтевой сустав приближен к телу).

Однако если локтевой сустав выставить слишком далеко, то возникает опасность ослабления контакта между правым плечом и затыльником приклада, при этом стрелок лишается возможности корректировки по высоте.

В изготовке для стрельбы лежа локтевой сустав должен находиться приблизительно на прямой линии между плечевым суставом и запястьем. Отклонения от данной позиции приводят к следующим осложнениям:

1. Если локтевой сустав сильно отклоняется влево, то оружие сдвигается вправо, – в таком случае для выравнивания положения приходится оказывать давление на оружие правой рукой.
2. Если локтевой сустав выставляется непосредственно под ось ствола, то нарушается стабильность изготовки во время выстрела. Это вызывает вращательное движение дульной части ствола после выстрела.

Угол между опорной поверхностью и левым предплечьем, согласно спортивному регламенту, должен быть не меньше 30°. Для достижения оптимальной стабильности не рекомендуется значительно превышать это значение.

#### Положение опорной ладони на цевье

Для определения наилучшего положения опорной ладони служат следующие критерии:

1. Левая ладонь должна помещаться под цевье таким образом, чтобы оно располагалось на подушечке ладони.
2. Ладонь не должна полностью прижиматься к цевью; в этом случае исключается напряжение и потеря стабильности.
3. Винтовка должна лежать не на центре ладони, как делают новички, иначе винтовка будет валиться вправо, выворачивая ладонь.
4. Пальцы должны быть не сжаты и расслаблены.
5. Положение места фиксирования ладони на цевье зависит от длины руки стрелка.

#### Упор оружия в плечо

Оружие должно располагаться как можно ближе к шее, непосредственно рядом с ключицей. Такое положение имеет следующие преимущества:

1. Возможна относительно прямая постановка головы.
2. Отдача оружия приходится практически на центр тела, отклонения оружия в сторону во время выстрела сводятся к минимуму.

#### Затыльник приклада

Затыльник приклада должен всей поверхностью плотно прилегать к плечу; давление на плечо должно быть как минимум таким же, как и давление, создаваемое на левую ладонь. Если давление на плечо окажется

недостаточным, то отдача гасится за счет левой ладони, которая в меньшей мере, чем все тело, может обеспечивать стабильность изготовки.

### Спусковая рука

Положение спусковой руки в изготовке для стрельбы лежа должно исключать какое-либо негативное влияние на результат стрельбы. Кроме того, спусковая рука может служить опорой, обеспечивая тем самым высокую стабильность изготовки, в то же время она способствует формированию окончательного направления выстрела и оказывает влияние на положение плечевой оси.

Критерии, определяющие наилучшее положение спусковой руки:

1. Правое плечо должно быть полностью расслаблено.
2. Правый локоть не должен выступать далеко наружу (слишком острый угол наклона между предплечьем и поверхностью пола), иначе такое положение может привести к его соскальзыванию, что вызовет опрокидывание всей изготовки вправо.
3. Масса оружия должна поддерживаться исключительно левой рукой и ремнем оружия.

– Так как правая рука используется в качестве опоры, положение правого локтя от выстрела к выстрелу должно быть одинаковым.

— Правая ладонь может находиться на пистолетной рукоятке оружия, обхватывая ее с небольшим давлением, но при этом она не должна участвовать в корректировке направления линии прицеливания.

— Проверка может быть такая: в изготовке отделить правую руку от пистолетной рукоятки на несколько миллиметров, после чего оружие должно оставаться в том же положении и направляться на центр мишени.

### Положение головы

При стрельбе лежа положение головы не играет большой роли в регулировке равновесия. В свою очередь, любое давление, оказываемое на оружие, влияет на его реакцию при выстреле и тем самым на попадание. Такое видение позволяет осознать всю важность равномерного давления головы на приклад при каждом отдельном выстреле. Важным условием здесь является расслабленное положение головы и центрированное прицеливание.

После принятия изготовки и полного расслабления левой руки, правой руки и правого плеча оружие должно указывать точно на центр мишени. Для корректировки неправильной изготовки требуется мышечное напряжение, в момент выстрела переход от напряжения к расслаблению происходит бесконтрольно и приводит к промахам. Последовательность правильного принятия исходного положения у опытных стрелков выглядит следующим образом:

1. Через постановку спусковой руки на опорную поверхность осуществляется фиксация системы «стрелок–оружие».
2. После этого стрелок с закрытыми глазами принимает изготовку, корректирует свое положение и расслабляет мышцы.
3. Затем он открывает глаза и проверяет отклонение от центра мишени.

При наличии боковых отклонений стрелок корректирует положение следующим образом:

1. При сильных отклонениях выходит из изготки и корректирует крен тела соответствующим образом.
2. При незначительных отклонениях опорный локоть остается на своей позиции, положение тела корректируется соответствующим образом.

При наличии отклонений по высоте стрелок корректирует положение следующим образом:

1. Изменяет положение верхней части туловища в соответствии с отклонением (например, слишком низко – перемещение туловища назад).
2. Изменяет настройки затыльника приклада.

Контроль изготки осуществляется при помощи контроля нулевого положения (исходной изготки).

Итоговая диагностика: практичный уровень овлаения программой

### **3.3. Третий модуль. Пулевая стрельба из пневматической винтовки**

Положения изготки для пулевой стрельбы – стоя с опорой и без опоры. (Пункты 2.4, 2.5)

#### **Тема 3.1 Правила проведения соревнований по пулевой стрельбе**

##### **Теория:**

Обучающиеся клуба «Юный спасатель» выступают на городских и областных соревнованиях по пулевой стрельбе, среди воспитанников военнопатриотических объединений. В командном и личном зачете. Выполняют упражнения: ВП1 (стоя, с опорой), ВП2 (стоя, без опоры) 14 лет и старше.

Время на выполнение упражнения – 20 минут. Стрельба производится из стандартной однозарядной пневматической винтовки, без пистолетной рукоятки или выемки, с открытым прицелом, свинцовыми пулями. В соответствии с правилами соревнований ФПСР. Согласно правилам соревнований, используются мишени №8 (Приложение 6).

Перед началом зачётной серии участникам даётся время на проверку боя оружия (6 выстрелов). После осмотра мишеней проводится зачётная серия (20 выстрелов).

Стартовая диагностика: концентрация внимания.

### **Тема 3.2 Стоя с опорой**

**Практика:** Изготовку для стрельбы стоя с опорой, смотри пункт 2.4.

### **Тема 3.3 Стоя без опоры**

**Практика:**

Изготовку для стрельбы стоя без опоры, смотри пункт 2.5.

Итоговая диагностика: выполнение упражнений, демонстрирующих уровень овладения программным материалом.

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

## **4.2. Кадровое обеспечение**

Обучение осуществляет педагог дополнительного образования. Его профессиональный стандарт утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к образованию и обучению.

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

## **4.3. Материально-техническое обеспечение**

- Тир,
- Отбойники и пулеулавлители,
- Мишени,
- Столы, для стрельбы стоя с опорой,
- Коврики, для стрельбы лежа,
- Пружинно-поршневые пневматические винтовки с открытым прицелом, с дульной энергией не более 7,5 дж. Калибра 4,5 мм. И другое пневматическое оружие,
- Пули для пневматической винтовки калибра 4,5 мм,

- Макет массогабаритный автомата Калашникова, принятом на вооружение в 74 году (ММГ АК-74),
- Учебные магазины к АК-74 для снаряжения учебными патронами,
- Учебный кабинет (класс),
- Наглядные пособия.

#### 4.4. Воспитательная работа с обучающимися

Воспитание обучающихся ведется в двух направлениях:

1. Непосредственно в процессе изучения тем на учебно-тренировочных занятиях;
2. Во внеурочное время. Для этого в рамках программы заложены следующие мероприятия: соревнования, показательные выступления, слёты военно-спортивных объединений.

*Особенности воспитательной работы в разновозрастных группах*

Для более эффективного проведения воспитательной работы и обучения целесообразно разделять обучающихся по возрастным группам, соответствующим:

1. младшему школьному возрасту (и дошкольникам),
2. среднему школьному возрасту,
3. старшему школьному возрасту.

Не правильно, когда в группе по году обучения объединены дети, например, 6 и 17 лет. Лучше, когда в группе детей, объединенных по возрасту, занимаются обучающиеся первого, второго и более года обучения. Более опытные обучающиеся помогают руководителю детского объединения в обучении и воспитании новичков и при этом сами приобретают ценные навыки социального взаимодействия.

## V. ЛИТЕРАТУРА

1. <https://цфмр.рф/стрельба-из-пневматической-винтовки/>
2. [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_502.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_502.htm) Автор: Горан Максимович  
Источник: сайт ISSF
3. [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.14.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.14.htm)  
Источник: Учебно-методическое пособие "Пулевая стрельба"

1. Андреев Е.А., Князева Е.В. (составители). Образовательная программа дополнительного образования детей «Пулевая стрельба». Хабаровск . 2012.
2. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. – М.: «ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001.
3. Киселёв Д.П. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания– Ульяновск: УлГТУ, 2011 г.
4. Ковалёв С.В. Основы стрельбы. Устройство автомата Калашникова, пистолета Макарова, снайперской винтовки Драгунова : учебное пособие – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2009.
5. Наставления по стрелковому делу.- М.: Воениздат, 1985
6. Руменцев Н.В. Огневая подготовка: Учебник. – М., 2009.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

<https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

## Приложение 1.

### Инструкция по охране труда при выполнении практических занятий по огневой подготовке

#### 1. Общие требования охраны труда.

Получив разрешение на проведение практических занятий с огнестрельным оружием, необходимо усвоить правила и меры безопасности при обращении с ним.

Все правила и меры безопасности можно подразделить в соответствии с различными и взаимосвязанными видами обращения с оружием (осмотр оружия и патронов, на занятиях в учебном кабинете, при проведении учебных стрельб в лазерном тире, при зарядании и разрядании оружия).

При проведении занятий в кабинете «Огневая подготовка» преподаватель осуществляет действенный контроль над студентами за выполнением мер безопасности при проведении занятий.

- при поддержании внутреннего порядка в кабинете назначается дежурный;
- все электроприборы должны быть обесточены;
- работа с электроприборами, приборами специального назначения должна проводиться с разрешения преподавателя;
- военно-учебное имущество должно храниться в специально-оборудованных шкафах.

#### 1. Осмотр оружия и патронов.

1.1. Для выяснения состояния оружия, его исправности и боевой готовности производятся периодические осмотры. Оружие осматривается в собранном или разобранном виде. Одновременно с осмотром оружия производится осмотр его принадлежностей. Например, для пистолета Макарова осмотр кобуры, запасного магазина, протирки и пистолетного ремешка. Каждый студент должен осмотреть оружие перед началом практических занятий, перед стрельбой в лазерном тире и во время чистки.

Перед началом практических занятий и непосредственно перед стрельбой в лазерном тире оружие осматривается в собранном виде, а во время чистки в разобранном и собранном виде.

#### 1.2. При ежедневном осмотре необходимо проверить:

- нет ли на металлических частях оружия (пистолет, автомат) налета ржавчины, загрязнения, царапин, забоин и трещин; в каком состоянии находится смазка;
- исправно ли действуют затвор, магазин, ударно-спусковой механизм, предохранитель и затворная задержка;
- исправны ли мушка и целик;

- чист ли канал ствола;
- соответствуют ли номера на частях оружия.

1.3. Кроме этого, при осмотре огнестрельного оружия проверяется:

- легко ли переключается и фиксируется в крайних положениях предохранитель;
- имеет ли курок «отбой»;
- надежно ли удерживается и устанавливается в перекошенное положение спусковая скоба;
- повернут ли винт рукоятки;
- нет ли в канале ствола грязи, ржавчины и других дефектов. Для этого необходимо затвор поставить на затворную задержку и посмотреть в ствол с дульной части, вставив в окно затвора белую бумагу;
- не погнуты ли стенки и верхние края корпуса магазина и свободно ли передвигается подаватель в магазине;
- свободно ли вставляется и извлекается магазин из основания рукоятки;
- правильно ли работают части и механизмы пистолета. Более сложным является осмотр оружия в разобранном виде.

2. При осмотре пистолета в разобранном виде необходимо иметь в виду следующее.

2.1. В разобранном пистолете подробно осматриваются каждая часть и механизм в отдельности, для того чтобы проверить, нет ли скошенности металла, сорванной резьбы, царапин и забоин, погнутостей, сыпи, ржавчины и загрязнения, все ли детали имеют одинаковые номера.

2.2. При осмотре рамки со стволом и спусковой скобой особое внимание следует обратить на состояние канала ствола. Канал ствола осматривают с дульной и казенной частей. При этом проверяют чистоту канала ствола, патронника и исправность казенного среза ствола. Стволы могут быть с хромированным и нехромированным каналом и патронником.

2.3. При осмотре затвора с выбрасывателем, ударником и предохранителем особое внимание необходимо обратить на состояние внутренних пазов, гнезд и выступов, которые не должны быть загрязнены и не должны иметь забоин. Важно проверить, свободно ли перемещается ударник в канале затвора, энергично ли поджимается выбрасыватель к чашечке затвора и не скошен ли зацеп выбрасывателя и боек ударника.

2.4. При осмотре возвратной пружины следует проверить, нет ли на ней заусенцев, ржавчины, погнутостей, грязи и надломов, прочно ли она удерживается на стволе.

2.5. При осмотре частей ударно-спускового механизма необходимо обратить внимание на исправность курка, шептала спусковой тяги с рычагом взвода,

нет ли скошенности и износа боевого и предохранительного взвода курка, растянутости пружины шептала и износа его носика. Перья боевой пружины не должны быть поломаны.

2.6. При осмотре рукоятки с винтом надо убедиться, нет ли трещин и отколов, нет ли сорванной резьбы на винте.

2.7. При осмотре затворной задержки следует убедиться в ее исправности.

2.8. При осмотре магазина важно обратить внимание на исправность зуба подавателя и выступа для защелки магазина, отсутствие погнутостей корпуса магазина.

2.9. При осмотре необходимо проверить, не погнута ли протирка, нет ли на ней забоин и царапин. Не допускается погнутость выступа протирки. При осмотре кобуры проверить, нет ли разрывов и нарушения швов, наличие петель застежки и вспомогательного ремешка.

3. При обращении с учебным автоматом.

При обращении с автоматом необходимо строго соблюдать меры безопасности.

3.1. Перед началом занятий следует проверить, не заряжен ли автомат.

При осмотре автомата, снаряжении и разряжении магазина проявлять осторожность, соблюдать последовательность действий.

3.2. Перед спуском курка автомату придается угол возвышения.

3.3. Категорически запрещается направлять автомат в людей независимо от того, заряжен он или нет, после занятий автомат ставится на предохранитель.

3.4. При зарядании магазина учебными патронами необходимо убедиться, нет ли среди них боевых или холостых. Не допускать ударов по капсюлю патрона.

3.5. Запрещается использовать патроны с осечкой в учебных целях.

4. Осмотр учебных патронов.

Осмотр учебных патронов производится в целях обнаружения неисправностей, которые могут привести к задержкам при стрельбе.

4.1. При осмотре патронов необходимо проверить:

- нет ли на гильзах ржавчины и зеленого налета, особенно на капсюле, помятостей, царапин, препятствующих вхождению патрона в патронник; не вытаскивается ли пуля из гильзы рукой и не выступает ли капсюль выше поверхности дна гильзы; патроны с такими дефектами должны быть сданы; - нет ли среди боевых патронов учебных.

4.2. Если патроны запылились или загрязнились, покрылись небольшим зеленым налетом или ржавчиной, их необходимо обтереть сухой чистой ветошью.

5. На занятиях в учебном кабинете.

Обеспечение безопасности в процессе проведения практических занятий является первостепенной задачей преподавателя.

С мерами безопасности рекомендуется ознакомить студентов до начала изучения материальной части оружия. Прежде всего им следует напомнить, что во всех случаях, как только они берут оружие в руки, ствол необходимо направить в безопасное место, которое определяет преподаватель.

Перед самым началом занятий с боеприпасами преподаватель должен их лично проверить. На практических занятиях используются только учебные патроны.

Каждый студент должен уметь отличать учебные патроны от боевых (учебные патроны должны иметь на стенке гильзы пропилены или проколы, кроме этого, капсюль патрона должен быть разбит).

6. При разборке и сборке огнестрельного оружия (автомат Калашникова, пистолет Макарова). Занятия по разборке, сборке, чистке и смазке оружия необходимо проводить только с учебным оружием.

Разборку и сборку необходимо производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы раскладывать в порядке разборки, обращаться с ними осторожно. При разборке и сборке не следует прилагать излишние усилия и применять резкие удары.

При проведении занятий с боеприпасами преподаватель занятия перед началом занятий должен их лично проверить.

7. Меры безопасности при проведении занятий в учебном кабинете.

7.1. Общие меры безопасности.

- прежде чем приступить к пользованию оружием, необходимо проверить
- не заряжено ли оно;
- любое оружие считать заряженным, пока сам его не разрядишь;
- с заряженным оружием следует обращаться как с заряженным;
- ствол оружия необходимо направлять только в безопасное место;
- не брать чужого и не отдавать своего оружия;
- при разборке и сборке пистолета (автомата) особенно следует обратить внимание на: присоединение затвора, сборку и разборку магазина и снаряжение магазина;
- при проведении занятий в учебном кабинете необходимо пользоваться только учебным оружием;
- переносить оружие с одного учебного места на другое можно только в кобуре.

7.2. Кроме мер безопасности чисто боевого характера, существуют и меры безопасности механического характера, к которым относятся:

- присоединение затвора при сборке оружия (нельзя отпускать затвор из рук, пока он не войдет в пазы);
- при сборке и разборке магазина (не отпускать пружину подавателя, пока не закрепил ее крышкой магазина);
- снаряжение магазина патронами (при помощи зуба подавателя запрещается).

Все эти меры безопасности необходимо постоянно напоминать студентам при проведении практических занятий.

8. Требования охраны труда по окончании занятий.

8.1. Закончить занятия в отведенное расписанием (графиком) время.

8.2. Преподавателю проверить наличие и исправность учебного оружия, привести в порядок учебный кабинет.

8.3. Сдать учебное оружие в оружейную комнату.

8.4. Отключить электричество, закрыть окна.

8.5. Помещение учебного кабинета закрыть на ключ.

## Инструкция

### по мерам безопасности при проведении стрельб в пневматических тирах

К стрельбе допускаются воспитанники, знающие и соблюдающие правила мер безопасности, установленные настоящей инструкцией.

1. Ответственность за порядок в тире и соблюдение мер безопасности несёт инструктор тира. Инструктор тира имеет право отстранять от стрельбы посетителей, нарушающих правила мер безопасности.

2. Неумелое и небрежное обращение с оружием может привести к несчастным случаям. Пуля пневматической винтовки способна нанести тяжёлое увечье. Удерживайте себя и своих товарищей от неосторожных действий с оружием.

3. Заряжать оружие можно только на «линии огня», с разрешения инструктора и по его команде.

4. Подготовка оружия начинается только по команде судьи на линии огня (приготовиться).

5. Переноска оружия осуществляется за ствол прикладом вниз.

#### **В ТИРЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- допускать к стрельбе лиц в нетрезвом состоянии;
- брать оружие без разрешения инструктора;
- направлять оружие в сторону от мишеней;

- наводить оружие на людей, заряженное оно или не заряженное;
- прицеливаться или производить стрельбу во время нахождения инструктора у мишеней;
- оставлять оружие заряженным или передавать заряженное оружие другому лицу;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- вести стрельбу из неисправного оружия.

Также на первом занятии говорится о необходимости заниматься общей физической подготовкой и соблюдении правил личной гигиены. Проводится общее ознакомление с программой обучения. Рассказывается о формах проведения учебных занятий, их содержании, целях и задачах.

## Приложение 2.

### Как произвести неполную разборку и сборку АК-74, соблюдая технику безопасности

#### **1 шаг**

Основные части и механизмы автомата и его принадлежности

Для начала надо узнать, общее устройство АК-74.

Основные части и механизмы автомата и его принадлежности:

1 – ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой, а у пулемета и с сошкой;

2 – дульный тормоз-компенсатор;

3 – крышка ствольной коробки;

4 – затворная рама с газовым поршнем;

5 – затвор;

6 – возвратный механизм;

7 – газовая трубка со ствольной накладкой;

8 – цевье;

9 – магазин;

10 – штык-нож;

11 – шомпол;

12 – пенал принадлежности.

#### **2 шаг**

Теперь приступаем к разборке.

**3 шаг** Отделить магазин, если вы это не сделаете, при разборке заряженного автомата велика вероятность того что нечаянно попавший на курок палец кого-нибудь застрелит. Это будет означать что упражнение вы не выполнили. Нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

#### **4 шаг**

Снять автомат с предохранителя, перезарядить автомат и произвести выстрел в небо

Если этого не сделать, то патрон, оставшейся досланным, может выстрелить.

Чем это грозит, читайте в предыдущем шаге.

### **5 шаг**

Вынимаем пенал – находится в прикладе

### **6 шаг**

Дальше надо выбить шомпол. Именно выбить, а не вытащить (как на рисунке) – так на много быстрее. Выбив осуществляется пяткой ладони по центру шомпола. Только осторожно – можно ладонь распороть.

### **7 шаг**

Отделить крышку наствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

### **8 шаг**

**Отделить возвратный механизм.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

### **9 шаг**

**Отделить затворную раму с затвором.** Продолжая удерживать автомат левой рукой правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

### **10 шаг**

Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

### **11 шаг**

**Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки. Повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

### **12 шаг**

Сборку осуществлять в обратном порядке

Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним

концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

Присоединить дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора. (Если он снимался при разборке).

Присоединить, шомпол.

Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

#### **Советы и предупреждения:**

- Норматив разборки - 15 сек. Норматив сборки - 25 сек. Всего 40 сек.

- При разборке аккуратно кладите все отсоединенные части на стол параллельно друг другу. Вам самим потом удобнее будет при сборке.

### Основные части и механизмы автомата

1. Ствол со ствольной коробкой с прицельным приспособлением и прикладом
2. Крышка ствольной коробки
3. Возвратный механизм
4. Затворная рама с газовым поршнем
5. Газовая трубка со ствольной накладкой
6. Затвор
7. Шомпол
8. Цевьё
9. Магазин
10. Пенал

#### Назначение частей и механизмов

Ствол служит для направления полёта пули и придания ей вращательного движения за счёт ствольных нарезов.

Ствольная коробка соединяет части и механизмы, обеспечивает закрывание канала ствола затвором и запираение затвора. К ней присоединены приклад и pistolетная рукоятка.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы, помещённые в ствольной коробке.

Возвратный механизм служит для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение.

Затворная рама с газовым поршнем служит для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Газовая трубка со ствольной накладкой для направления движения газового поршня и предохраняет руки от ожогов во время стрельбы.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, запираения канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы.

Цевьё служит для удобства удержания автомата и предохранения рук от ожогов.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе, состоит из прицела и мушки.

Прицел состоит из колодки, пластинчатой пружины, прицельной планки и хомутика. На прицельной планке нанесена шкала с делениями от 1

до 10 (цифры обозначают дальность стрельбы в сотнях метров) и буквой «П» - постоянная установка прицела, соответствующая прицелу 3.

Приклад и пистолетная рукоятка служат для удобства действия автоматом при стрельбе.

Магазин служит для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку.

Пенал служит для хранения принадлежностей для чистки и ухода за АК74.

Шомпол применяется для чистки и смазки канала ствола, каналов и полостей других частей автомата.

### Приложение 3.

Практическая часть.

#### *Сборка-разборка автомата*

Разборка автомата может быть неполная и полная. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

При разборке и сборке автомата необходимо соблюдать следующие правила:

1. Разборку и сборку производить на столе или скамейке, а в поле - на чистой подстилке;
2. Части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не допускать излишних усилий и резких ударов;
3. При сборке обращать внимание на нумерацию частей, чтобы не перепутать их с частями других автоматов.

#### ***Порядок неполной разборки автомата:***

1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой охватить магазин, нажимая большим пальцем на защёлку, подать нижнюю часть магазина вперёд и отделить его. После этого проверить. Нет ли патрона в патроннике, для чего переводчик отпустить вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2. Вынуть пенал с принадлежностью. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так. Чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

4. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

5. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперёд направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять её вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперёд.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал с принадлежностью прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

***Порядок сборки автомата после неполной разборки:***

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

Выполнение нормативов

| № норм . | Наименование норматива   | Условия (порядок) выполнения норматива  | Вид оружия | Оценка по времени |         |        |
|----------|--------------------------|---|------------|-------------------|---------|--------|
|          |                          |   |            | «отл. »           | «хор. » | «уд. » |
| 1.       | Неполная разборка оружия | Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым. Время отсчитывается от команды « <b>К</b> | Автомат    | 15 с              | 17 с    | 19 с   |

|    |                                       |  |         |      |      |      |
|----|---------------------------------------|--|---------|------|------|------|
|    |                                       | <b>неполной разборке оружия приступить»</b> до доклада обучаемого <b>«Готов»</b> .   |         |      |      |      |
| 2. | Сборка оружия после неполной разборки | Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым. Время отсчитывается от команды <b>«К сборке приступить»</b> до доклада обучаемого <b>«Готово»</b> . | Автомат | 25 с | 27 с | 32 с |

## Приложение 4.

### Последовательность действий стрелка при стрельбе.

| № п/п | Основные действия стрелка   | Особенности действия стрелка   |
|-------|---|--|
| 1.    | Приведение своего эмоционального состояния в «боевую готовность». | В зависимости от подготовки и своего эмоционального и физического состояния стрелок должен сделать соответствующую разминку, затем специальные упражнения с оружием: изготовка, удержание оружия, нажатие на спусковой крючок, задержка дыхания. Потом общие лёгкие физические упражнения и отдых перед стрельбой. |
| 2.    | Осмотр тира, оружия и пуль.                                       | Убедиться в достаточности освещения, хорошей видимости своего щита, проверить контровку прицела, сосчитать пули и отбраковать дефектные.   |
| 3.    | Принятие положения для стрельбы согласно упражнению.              | Все мышцы и суставы должны иметь наименьшее, но достаточное напряжение. Отключиться от всех посторонних мыслей, установить спокойное дыхание, сконцентрировать внимание на необходимых действиях для обеспечения точного выстрела.   |
| 4.    | Заряжание оружия.   | По команде руководителя стрельбы взять оружие, направить его в сторону мишени, убедиться, что в зоне стрельбы никого нет и зарядить оружие.  |
| 5.    | Прикладка оружия.   | По команде руководителя стрельбы: «СТАРТ» однообразно и привычно удерживать оружие, сжимая его с одной и той же силой при всех выстрелах упражнения.   |
| 6.    | Грубая наводка оружия в мишень.                                   | Стараться излишне не напрягать мышцы, установить «ровную» мушку и, сохраняя её, направить ствол оружия в мишень.   |
| 7.    | Прицеливание.   | Следить за «ровной» мушкой. Мышцы – в наименьшем возможном напряжении. Направить линию прицеливания в «район» прицеливания.  |
| 8.    | Самоконтроль прицеливания и                                       | Произвести 2-3 раза, закрывая глаза примерно на 10 сек. Если не совпадают точки наводки  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | уточнение изготовления.                  | оружия и прицеливания, то изменить положение частей тела.   |
| 9.  | Вентиляция лёгких.                       | Не более 2-3 спокойных средних вдохов (примерно на 50% объёма лёгких) и выдохов.  |
| 10. | Задержка дыхания.                        | Стараться, чтобы задержка дыхания была на полувдохе при одном и том же натренированном объёме лёгких, но не резко, а при постепенно уменьшающемся количестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Следить за неподвижностью межрёберных мышц, диафрагмы и мышц живота.   |
| 11. | Точная наводка оружия.                   | Следить за устойчивостью всех частей тела, удерживать «ровную» мушку и сохранять её чёткость, удерживать оружие с необходимой, но минимальной, привычной и одинаковой силой.  |
| 12. | Начало нажатия на спусковой крючок.      | Нажимающий палец должен быть на середине спускового крючка, а его плавное движение параллельно оси ствола; мушка должна быть «равной» и находиться в «районе» прицеливания.   |
| 13. | Продолжение нажатия на спусковой крючок. | Сосредоточиться только на сохранении максимальной устойчивости, автономности движения нажимающего на спусковой крючок пальца. Мушка «равная» - уменьшить колебание оружия до минимального. Удерживать наводку оружия в момент срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма – этот момент должен быть неожиданным для стрелка. |
| 14. | Дожатие спускового крючка.               | После срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма ещё примерно 1 сек. продолжать нажатие, сохраняя необходимую изготовку, прицеливание и задержку дыхания, т.е. не расслабляясь.   |
| 15. | Отдых между выстрелами.                  | Опустить оружие, перевести взгляд на нейтральный фон, сделать 2-3 усиленных выдоха и установить спокойное дыхание, расслабить мышцы и суставы, сделать лёгкие движения, проанализировать свои действия, обратить  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | внимание на неточности выполнения элементов выстрела и настроиться на корректирование этих неточностей при следующих выстрелах.  |
| 16. | Повторение всех действий для производства всех выстрелов упражнения. | Сохранять спокойствие и уверенность в точной стрельбе, поддерживать в себе состояние «боевой готовности» до конца стрельбы.  |
| 17. | Откладывание выстрела.   | Производится при необходимости эмоционального настроя, ускорения нервной системы, регулирования дыхания, уточнения изготовления и т.п. Способы откладывания выстрела с сохранением изготовления: палец снимается со спускового крючка или прекращается нажатие на спусковой крючок, но палец не снимается. |
| 18. | Окончание или прекращение стрельбы.                                  | Разрядить оружие, проверить канал ствола на свет и положить на стол с открытым стволом или поставить в пирамиду.   |

Приложение 5.  
Правила выполнения стрельбы.

| Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру  | Действия стрелков стреляющей смены.  |
|--|--|
| 1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену. Секретарь записывает стрелков в протокол. | Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.  |
| 2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»  | Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контрочки прицела краской или лейкопластырем.   |
| 3. Командует: «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдаёт пули согласно упражнению.  | Проверяют количество и качество пуль, дефектные заменяют.  |
| 4. Командует: «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет изготровку к стрельбе и помогает устранить ошибки изготровки.   | Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки.   |
| 5. Командует: «ЗАРЯЖАЙ», «СТАРТ». Всё время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков.                           | Отстреливается полученными пулями. Открывают ствол на 300 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы. |
| 6. Командует: «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - ели надо окончить стрельбу.   | Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд.   |
| 7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»   | Подходят к своей мишени, не трогая её, находят свои пробоины.  |

|   |   |
|---|---|
| 8. Проверяет мишени, объявляет результаты стрельбы, и секретарь записывает их.          | При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК ... (фамилия)». |
| 9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявшихся. | Поворачиваются и выходят из тира.                                       |

### **ПРИЛОЖЕНИЕ. Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «Спортивное лето»**

Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ВСО «Патриот», адаптированным для реализации в каникулярный период на базе подросткового клуба «Юный спасатель».

#### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, оздоровление детей невозможно без организации летнего отдыха – одного из важнейших аспектов образовательной деятельности спортивной секции.

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности в условиях летних учебно-тренировочных сборов является комплексное воздействие на личность: в результате разноплановой деятельности, включающей в себя различные направления оздоровления, образования, воспитания.

В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывают формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют естественную потребность молодого человека в движении.

Одним из наиболее любимых направлений спорта среди детей подростков и молодёжи являются различные единоборства. Рукопашный бой – продукт отечественных силовых структур, основанный на базе синтеза

наиболее эффективных приёмов из многих единоборств: французский и английский бокс, дзю-дзютсу, дзюдо, карате, ушу и др. Поэтому рукопашный бой является интересным видом спорта и наиболее практичен, и эффективен для самозащиты.

Стабильная потребность в занятиях физкультурой и спортом, формируемая в детские годы, является залогом здорового образа жизни и важным воспитательным фактором. Занятия боевыми искусствами дают не только крепкое здоровье, но и уверенность в себе, учат выдержанности и справедливости, создают предпосылки для успешного самовоспитания и социальной адаптации, это свой стиль, особый образ жизни с детства, приучающий человека к дисциплине, прежде всего внутри самого себя. Человек, занимающийся единоборствами, особенно ещё не сформировавшийся морально и психически ребёнок или подросток, строит себя в соответствии с требованиями конкретной секции – жесткими принципами морали и нравственности. Рукопашный бой подходит для всех, кто хочет им заниматься (исключения – только серьёзные проблемы со здоровьем), он не воспитывает жестокости в тех, кто по природе своей пассивен, и в то же время, позволяет тем, кто не уверен в себе приобрести чувство социальной значимости. Поможет им увидеть, что и для них есть вполне достойное место в жизни.

Каникулярный период имеет очень важное значение. Интенсивные и однообразные тренировки на предыдущих занятиях, осуществляемых в учебном году, способствуют накоплению физической усталости, происходит эмоциональное выгорание, истощаются ресурсы центральной нервной системы. Иногда спортсмену становится даже просто скучно...

Восстановительно-поддерживающий этап работы в каникулярное время построен в опоре на практическое закрепление полученных ранее знаний и умения.

Задача данного этапа - не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в

перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Любые подвижные игры, акробатика, подготовка к показательным выступлениям и др. – главные интерес и положительные эмоции обучающихся.

В конце этого этапа полезны соревнования по ОФП.

В условиях активного отдыха невозможно поддерживать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Компетенции для учащегося – это образ его будущего, ориентир для освоения. В период обучения у него формируются различные компетенции, которые не только готовят обучающегося к будущему, но и помогают жить в настоящем. В процессе изучения (теоретического и практического) программы «Рукопашный бой» под руководством педагога учащийся осваивает образовательные компетенции. Они отражают предметно-деятельностную составляющую его образования и призваны обеспечивать комплексное достижение целей учащегося.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы заключается в непрерывности учебного процесса в летний период. Она предоставляет возможность, кроме поддержания имеющихся и получения новых знаний, умений и навыков эффективно подготовить обучающихся к началу нового учебного года, соревновательного периода, безболезненной адаптации в окружающей среде, позитивному самоопределению.

Новизна краткосрочной программы заключается в том, что она предназначена для реализации во время учебно-тренировочных сборов на базе клуба «Юный спасатель» в летний период.

## **1.2. Педагогические принципы, лежащие в основе программы**

К принципам управления деятельностью обучающихся относятся:

- принцип сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности учащихся;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе; организация взаимодействия педагога с обучающимся, в котором последний мог выступать в активной роли;
- принцип уважения к личности учащегося в сочетании с разумной требовательностью к нему;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип согласованности требований семьи, учреждения дополнительного образования и общественности к ребенку, обязывающий педагога добиваться сбалансированности, гармоничности внешних влияний на него;
- принцип сочетания прямых и параллельных педагогических действий, предполагающий актуализацию педагогом воспитательного, развивающего потенциала группы, коллектива, превращения их в субъектов воспитания личности;
- принцип посильности и доступности обучения и воспитания, требующий от педагога учета реальных возможностей обучающегося, предупреждения различного рода перегрузок, отрицательно сказывающихся на его физическом и психическом здоровье;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

## **1.3. Цель и задачи деятельности**

Цель – формирование физически и нравственно развитой личности, адаптированной к современному социуму.

Задачи:

образовательные

- приобретение теоретических и практических знаний, умений, навыков в области рукопашного боя, в частности, и физической культуры вообще;
- усвоение понятий общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка;
- техническая подготовка: изучение и отработка приёмов рукопашного боя;

развивающие:

- общая физическая подготовка: развитие координации движений, выносливости, силы, гибкости;
- психологическая подготовка для максимально эффективного использования своих возможностей, быстрой мобилизации и релаксации;

воспитательные:

- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание самодисциплины;
- формирование физической культуры;
- воспитание социальной активности и толерантных качеств личности обучающегося;
- воспитание интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание толерантности во взаимоотношениях учащихся различной национальности;
- воспитание культуры межличностного общения и умения реализовывать коммуникативные потребности в процессе учебной

деятельности;

- воспитание творческой инициативы гражданско-патриотической направленности.

Каникулярный период имеет очень важное значение. Интенсивные и однообразные тренировки на предыдущих занятиях, осуществляемых в учебном году, способствуют накоплению физической усталости, происходит эмоциональное выгорание, истощаются ресурсы центральной нервной системы. Иногда спортсмену становится даже просто скучно...

Восстановительно-поддерживающий этап работы в каникулярное время построен в опоре на практическое закрепление полученных ранее знаний и умения.

Задача данного этапа - не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Любые подвижные игры, акробатика, подготовка к показательным выступлениям и др. – главное интерес и положительные эмоции обучающихся.

В конце этого этапа полезны соревнования по ОФП.

В условиях активного отдыха невозможно поддержать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название раздела | Кол-во часов |        |          | Форма аттестации/<br>/контроля |                   |
|---|------------------|--------------|--------|----------|--------------------------------|-------------------|
|   |                  | Всего        | Теория | Практика | Входящий контроль              | Итоговый контроль |
|   |                  |              |        |          |                                |                   |

|    |  |    |   |    |                                   |                                   |
|----|--|----|---|----|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | Техника безопасности, правила ведения дневника. Основные приемы ведения рукопашного боя. | 2  | 2 | -  | Опрос                             | Дневниковые записи                |
| 2  | Подготовка к показательным выступлениям.   | 6  | 1 | 5  | Выполнение контрольных упражнений | Выполнение контрольных упражнений |
| 3  | Демонстрация техники, акробатика.  | 2  | - | 2  | Соревновательная практика         | Соревновательная практика         |
| 4. | Спортивная игра футбол   | 4  |   | 4  | Соревнования                      | Соревнования                      |
| 5  | Спортивная игра баскетбол  | 4  |   | 4  | Соревнования                      | Соревнования                      |
|    | Итого:   | 18 | 3 | 15 |                                   |                                   |

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Тема №1. Техника безопасности, правила ведения дневника. Основные приемы ведения рукопашного боя.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила ведения спортивного дневника. Содержание программы учебно-тренировочных сборов: подготовка к показательным выступлениям, спортивные игры.

Практика: выполнение приёмов самостраховки – падение вперёд, назад, набок, кувырок и др.

Тема №2. Подготовка к показательным выступлениям.

Теория: Принципы построения показательных выступлений, правила соревнований первого тура по рукопашному бою (демонстрация техники).

Практика: Разминка, растяжка, отработка приёмов освобождения от захватов – демонстрация техники, завершение тренировки.

Тема №3. Демонстрация техники, акробатика.

Практика: участие в соревновательных мероприятиях.

Тема №4. Спортивная игра футбол.

Практика: Практическое повторение правил спортивной игры – футбол.

Разминка, игра в футбол, выполнение комплекса упражнений на спортивной площадке, завершение тренировки.

Тема №5. Спортивная игра баскетбол.

Практика: Разминка, игра в баскетбол, выполнение комплекса упражнений на спортивной площадке, завершение тренировки.

### Календарно-тематический план

ВСО «Патриот». Группа 11

| № П.п. | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата     |          | Форма занятия |
|--------|--|--------------|----------|----------|---------------|
|        |  |              | По плану | По факту |               |
| 1      | Техника безопасности, правила ведения дневника. Основные приемы ведения рукопашного боя. | 2            | 2,06,22  |          | Групповая     |
| 2      | Подготовка к показательным выступлениям  | 2            | 7,06,22  |          |               |
| 3      | Спортивная игра футбол   | 2            | 9,06,22  |          |               |
| 4      | Подготовка к показательным выступлениям  | 2            | 14,06,22 |          |               |
| 5      | Спортивная игра футбол   | 2            | 16,06,22 |          |               |
| 6      | Подготовка к показательным выступлениям  | 2            | 21,06,22 |          |               |
| 7      | Спортивная игра баскетбол  | 2            | 23,06,22 |          |               |
| 8      | Спортивная игра баскетбол  | 2            | 28,06,22 |          |               |
| 9      | Демонстрация техники, акробатика   | 2            | 30,06,22 |          |               |
| Все-го |  | 18           |          |          |               |