

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята  
На методическом совете  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Анохина  
«30» августа 2019 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа

# «Стрелок»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации – 2 года

Возраст детей – 10-18 лет

Разработчики программы:  
Нестеров А.Б.,  
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
-	цель и задачи программы	4
-	формы проведения занятия и педагогические технологии	5
-	ожидаемые результаты	6
-	критерии и способы определения результативности	8
-	формы контроля и диагностики результатов	9
-	воспитательная работа	10
-	работа с родителями	11
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
III.	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12
IV.	МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ	16
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
-	Методическое обеспечение	18
-	Дидактическое обеспечение	19
-	Материально-техническое обеспечение	19
VI.	ЛИТЕРАТУРА	20
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пулевая стрельба, стрельба в цель – увлекательный, очень наглядный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения. Для того чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать высокие и стабильные результаты, не обязательно иметь «особые» способности. Необходимо научиться, практически правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Пулевая стрельба, как вид спорта, помогает решать основную задачу дополнительного образования детей в сфере физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой учащихся с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в дополнительном образовании.

**Общеразвивающая программа «Стрелок» физкультурно-спортивного направления**, разработана на основе программы Насоновой А.А. «Пулевая стрельба»: Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. Обучаясь по данной программе, подростки изучают баллистику, пневматическое оружие (винтовки, пистолеты), порядок ведения стрельб, как по неподвижным, так и подвижным целям.

Программа «Стрелок» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

*Актуальность программы* в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков у учащихся, формированию у них жизненных ценностей, овладению

опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает учащимся в профессиональном самоопределении. Освоение программы позволит учащимся приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения военной службы в рядах Вооруженных сил РФ и других силовых структурах, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма.

*Педагогическая целесообразность программы* обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность.

**Программа рассчитана на 2 года обучения для детей и подростков 10–18 лет**, желающих овладеть навыками стрельбы из пневматического оружия. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки **1 год обучения - 4 часа в неделю, 144 часа в год и 2 год обучения – 6 часов в неделю – в год 216 часов**. В детское спортивное объединение по стрельбе учащиеся принимаются на основании заявления родителей и справок от врача о допуске к занятиям пулевой стрельбой. Согласно техническим возможностям тира и требованиям техники безопасности **количество учащихся в одной группе должно составлять 8 – 12 человек**.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитого человека, готового к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия проводятся согласно программе по учебно-тематическому плану и строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий, и педагог дает рекомендации учащимся по спортивному совершенствованию.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

К практической стрельбе учащиеся допускаются только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Педагог, руководитель стрельбы, также обязан

расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют обучающегося на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Результатом освоения данной программы должно стать укрепление физического здоровья учащихся, их готовность к сдаче нормативов ГТО, повышение спортивного мастерства, умение принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, формирование патриотических чувств, таких как: гордость и любовь к Родине; сопричастности и уважения к истории России; готовность и желание служить в Вооруженных Силах РФ на благо Отечества.

**Цель:** популяризация стрелкового спорта среди детей и подростков, приобщение их к здоровому образу жизни, подготовка молодёжи к военной и гражданской службе через освоение техники стрельбы из пневматического оружия.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- обучение учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- обучение учащихся основам техники и тактики пулевой стрельбы;
- формирование знаний по истории стрелкового оружия, его устройству и условий хранения;
- обучение правилам физической подготовки стрелка;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

#### *Воспитательные*

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- воспитание у учащихся патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;
- формирование у учащихся физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.

### *Развивающие*

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- развитие специальных качеств: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- формирование и совершенствование необходимых для стрелка свойств личности.

### **Формы проведения занятий**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций. Практические занятия проводятся в виде: тренировочных занятий, выполнения упражнений, требующих от стрелка способности и умения длительное время находиться в изгойтке, сосредотачивать внимание на своих действиях, не отвлекаясь, самостоятельной работы, зачетов, сдачи нормативов.

Обязательно выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях по пулевой, кроссовой стрельбе и военно-прикладному многоборью, участие в походах выходного дня, полевых выходах и спортивных праздниках.

### **Педагогические технологии**

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Технологии тестового обучения* – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

*Групповые технологии*

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

### *Игровые технологии*

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **Педагогические принципы**

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач средств и методов подготовки в соответствии с требованиями и возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, педагоги могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

#### Знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- общие основы теории пулевой стрельбы;
- материальную часть оружия;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;

#### Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматического оружия;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

- меры безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- обязанности и права участников соревнований, условия выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- основы техники стрельбы и методики тренировки.

Уметь:

- совершенствовать выполнение основных упражнений по ОФП и СФП;
- совершенствовать выполнение упражнений из пневматического оружия;
- совершенствовать техники выполнения выстрела;
- выполнять обязанности помощника педагога при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании;
- выполнять приемы саморегуляции;
- участвовать в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Стрелок» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*



- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение -самоанализ

Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность обучающихся. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый (переводной).

*Предварительный контроль* физической подготовленности обучающегося осуществляется на одном из первых занятий. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

*Текущий контроль* - основной вид проверки проводится раз в 1-2 месяца. Систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует желание постоянно улучшить свои достижения. Педагог вместе с обучающимися сравнивает результаты текущего контроля с предварительным. Такое

сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

*Итоговый контроль* (переводной) - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного тренировочного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования. На протяжении всего учебного года в детском объединении по стрельбе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития обучающихся и уровня усвоения ими специальных навыков и знаний.

Формы подведения итогов реализации программы по пулевой стрельбе – теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения, а также, по результатам участия в областных и городских соревнованиях по пулевой стрельбе. Полученные результаты отражаются в протоколах итогов соревнований и в рабочем журнале педагога на страницах «Диагностика обученности».

### **Воспитательная работа**

В основу воспитательной работы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение.

Педагогический процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- ориентация не на победу, а на участие (именно оно дает почувствовать прелесть соревнования и позволяет порадоваться ему от души).

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого обучающегося к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

Воспитательная работа неразрывна с процессом освоения программы и решением учебных вопросов. Регулярные занятия спортом сами по себе являются надёжным средством воспитания не только физических, но и психических, и духовных качеств, помогают приучить обучающихся к организованности не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

Проводятся беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Самовоспитание», «Оценка поступков», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Спор витаминов», «Грубых слов не говорю – только добрые

дарю», «Краткая летопись военной истории» и др., а так же организуются различные мероприятия: «Дни именинника»; экскурсии в музей ПРИВО, воинские части; спортивные и тематические праздники (Новый год, День защитников Отечества и др.).

### **Работа с родителями**

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в тире. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность детского объединения. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема занятия	1 год обучения			2 год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2		2	2		2
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1	1		1
6	Баллистика	1	1	2	1		1
7	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	1	1	2	1		1
8	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	2	1		1
9	Общая физическая подготовка	1	15	16	1	19	20
10	Специальная физическая подготовка	1	15	16	1	30	31
11	Техническая подготовка	2	80	82	1	113	114
12	Инструкторско-судейская практика	1	1	2	1	9	10
13	Морально-волевая и	1	3	4	1	1	2

	психологическая подготовка						
14	Соревнования	1	8	9	1	26	27
15	Контрольно-переводные зачеты (итоговое занятие)		2	2		2	2
	Итого	17	127	144	16	200	216

### III. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период:

#### 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

#### 4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

Общая физиология человека. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему, органов чувств, мышцы. Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в процессе занятий.

#### 5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии

физическими упражнениями. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. О зарядке и закаливании, как о способах сохранения здоровья. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

## **6. Баллистика**

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте. Понятие о выстреле, взрыве. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики. Траектории пули. Элементы траектории.

*Практические занятия:* Определение траектории пули. Чистка оружия.

## **7. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка**

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Светофильтры. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Прицельные приспособления. Одежда и обувь винтовочника, пистолетчика. Подгонка одежды. Требования и ограничения. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

*Практические занятия:* неполная разборка и сборка оружия. Регулировка, отладка механизмов оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия.

## **8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

*Практические занятия:* Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

## **9. Общая физическая подготовка**

Общезначительная подготовка, ее роль в подготовке спортсмена. ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки.

*Практические занятия:* выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, настольный теннис и др.

## **10. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

*Практические занятия:* выполнение упражнений на развитие специальных качеств стрелка: координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

## **11. Техническая подготовка**

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»; – *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

– *дыхание* - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

*Практические занятия:* изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска

без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

## **12. Инструкторско-судейская практика**

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Работу по подготовке помещения к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

Практические занятия: при проведении контрольных стрельб в режиме соревнований учащиеся поочередно выполняют обязанности судей соревнований под контролем педагога с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

## **13. Морально-волевая и психологическая подготовка**

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности учащегося, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся.

Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

Сведения об основных понятиях саморегуляции. Методы и средства саморегуляции и методика их применения. Произвольная саморегуляция.

Практические занятия: выполнение приемов, связанных с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

## **14. Соревнования**

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.



Практические занятия: участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

### **15. Контрольно-переводные зачеты**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Контрольно-переводные зачеты проходят в форме теоретического тестирования и практической сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ**

### **Методики обучения техники выполнения выстрела и ее совершенствования**

Важным условием успеха педагога в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общеподготовки;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

В стрелковом спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части.

При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части - движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются повторный и переменный методы. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повтор на интервальный метод. Вся подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, а во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен сделать для совершенствования техники выполнения следующего выстрела. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые действия (разучивание по элементам).

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения - элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании учащимся того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны педагога и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие - выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно и требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются. Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом - залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга. Повторение действий по выполнению выстрела.

Стрелки - пулевики выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых

последовательных действий - выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями педагога, а состязаниях правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в стрелковом зале.
2. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан РФ до 2025 г.г.»
3. Положения о проведении соревнований.

#### II. Методики обучения

1. Методика проведения занятий по стрельбе из ВП скоростных упражнений.
2. Методика проведения практических занятий по стрельбе из ВП с колена
3. Методика проведения практических занятий по стрельбе из ВП стоя.
4. Методика проведения занятий по стрельбе из ВП лёжа.
5. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
6. Личная карточка воспитанника (бланк).
7. Классификация и конструктивные характеристики винтовок, пистолетов.
8. Прицел. Подбор прицельных приспособлений.

#### III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
3. Десять правил тренировки (памятка).
4. Правила самоконтроля (памятка).
5. Сведения о двигательном аппарате человека.
6. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
7. Рациональное питание (памятка).
8. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
9. Формирование правильной осанки.
10. Контрольные задания на формирование правильной осанки.

11. Комплекс оздоровительной пластики.
12. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
13. Меры предупреждения простудных заболеваний.
14. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
15. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
16. Урок мужества «Памяти погибшим за нашу Родину героям».
17. Беседы с юными спортсменами.

#### IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итоговых занятий.

#### V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы для различных возрастных групп;
2. Тесты по физической подготовке.
3. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года);
4. Изучение потребностей и интересов обучающихся д/о «Стрельба»
5. Изучение уровня нравственной воспитанности детей;
6. Тест «Решительны ли Вы?»;
7. Дифференциально-диагностический опросник «Я предпочту»;
8. Методика «Готовность к саморазвитию»;
9. Анкета для выявления ценностных ориентаций у детей;
10. Анкета для родителей;
11. Диагностика памяти, внимания, мышления.

#### VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.
3. Грамоты.

#### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.

#### **Материально-техническое обеспечение**

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника в группе	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Винтовка типа МР - 512	1	12	5 лет
	Пистолет ИЖ - 53	1	12	5 лет
2.	Коврик	1	12	3 года
3.	Упор стрелковый	1	12	3 года
4.	Пулеулавливатели	1	4	
5.	Мишень №8	1200	14400	1 год

6.	Пули пневматические 4,5	4800	57600	1 год
7.	Плакаты комплект «Основы стрельбы»	1	1	5 лет
10.	Труба зрительная		5	5 лет
	Запасные части к винтовкам и пистолетам	По необходимости		1 год
	Запасные части к мишенному оборудованию	По необходимости		1 год

## VI. ЛИТЕРАТУРА

### Литература в помощь педагогу

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! – М.: Вако, 2006.
2. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 1996.
3. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики. – Москва-Воронеж, 1996.
4. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. – М.: Медицина, 1980.
5. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 1986.
6. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. – М.: Просвещение, 1991.
7. Наставление по физической подготовке. – М.: Воениздат, 1987.
8. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Просвещение, 1996.
9. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М: Патриот, 1990
10. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

### Литература, рекомендуемая учащимся

1. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2002.
2. Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Завальный А.Н., Зинченко В.Н., Мокрый В.С. Символика Самарской области. – Самара: Самвен, 2001.
5. Карнеев Г.С. Воинские и патриотические ритуалы. – М., 1989.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2005.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2005.
8. Михайлов А.И. Герои земли Самарской. – Самара, 2002.
9. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. – М.: Советский спорт, 1990.
10. Современная энциклопедия для мальчиков. – Минск, Современные литераторы, 1997.

**Контрольные задания  
Итоговое тестирование**

**1. Что означает понятие прицеливание**

- a) Явление правильного прикладывания оружия для наведения его в цель
- b) Использование прицела по его назначению
- c) **Наведение оружия на мишень путем совмещения следующих точек: зрачка глаза, прицельных приспособлений и черного круга мишени в одну прямую линию**

**2. Что означает понятие «отдача»**

- a) Сила удара оружия по стрелку во время стрельбы
- b) Придания пули большего ускорения за счет правильного прикладывания к оружию
- c) **Движение затвора, ствола или всего оружия во время выстрела**

**3. Что означает понятие «траектория»:**

- a) один из терминов тригонометрии
- b) угол полета пули по отношению к земле
- c) **непрерывная линия, описываемая в пространстве движущейся материальной точкой**

**4. Что такое «Давление форсирования».**

- a) **Давление пороховых газов, необходимое для полного врезания пули в нарезы канала ствола оружия.**
- b) Давление создаваемое спортсменом на оружие
- c) Избыточное давление на ствольную коробку

**5. «Затыльник» это:**

- a) **Неподвижная или перемещаемая в различных плоскостях тыловая часть приклада винтовки.**
- b) Деревянная часть спортивной винтовки
- c) Изготовка стрелка для стрельбы из положения «лежа»

**6. Для чего предназначен «спусковой механизм»**

- a) **Для удержания во взведенном положении ударного механизма и для освобождения его при производстве выстрела**
- b) Для спуска курка с шептала при нажатии на спусковой крючок
- c) Для взведения боевой пружины с помощью курка

**7. Что означает понятие «кучность боя»**

- a) **площадь рассеивания выстрелов при стрельбе**
- b) Скученность огнестрельных средств на поле боя
- c) Ничего из перечисленного

**8. Что означает понятие «темп стрельбы»**

- a) **количество выстрелов, которое можно произвести из данного оружия в единицу времени**
- b) количество попаданий в цель за единицу времени

с) количество времени, необходимое для поражения одной мишени

**9. Что такое длительность стрельбы**

**а). Время отведенное на упражнение, на его часть или отдельный выстрел.**

b). Время полета пули.

с). Единица времени

**10. Калибр пневматической спортивной винтовки**

а). 7,62 мм

b). 5,6 мм

**с). 4,5 мм**

**11. Назовите дистанции стрельбы из пневматической винтовки**

а). 5,10, 15 м

**b). 10 м**

с). 10,25,50 м

**12. При выполнении упражнений команды «Заряжай», «Старт»**

**подаются для:**

а) пробных выстрелов

b) зачетных выстрелов

**с) пробных и зачетных выстрелов**

**Контрольно-переводные нормативы**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики/ Девочки	
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		
бег: 60 м (сек.) для учащихся 11лет; 100 м (сек.) для учащихся 12-13 лет	10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	8 - 10	4 - 6
медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того,сколь медленно их выполнять)		
кистевая динамометрия (индивидуально)		
упражнения на развитие равновесия		
упражнения на развитие координации		
упражнения на развитие силовой выносливости		
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		

При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	в позе-изготовка «лежа»	До 30 минут
	в позе-изготовка «с колена»	До 15 минут
	в позе-изготовка «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15сек.
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		15-20 подъемов по 8-12сек.
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2		3-5серий, интервал 30-45сек.
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки про движущейся мишени		5 удер. по 45 сек. 5 удер.по 30 сек.
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовка « лежа»	до 15-ти секунд
	- в позе-изготовка «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- в позе-изготовка «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд
	из пистолетата по мишени № 4	до 10-ти секунд
	из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 3 - 5 секунд
	- изготовка для выстрела (движ.мишень)	каждая изготовка 30 сек. 20 сек.
<b>3.Техническая подготовка</b>		
поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех)	Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям соревнований	
поза-изготовка для стрельбы «с колена»		
поза-изготовка для стрельбы «стоя»		
пистолет – стрельба без учета времени		
пистолет – без патрона		
стрельба по движущейся мишени		



Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
- стоя от стены на расстоянии шага упереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитать до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

### Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

### Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6-ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голеней партнёром;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

### Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против).

Упражнения равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
- равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

- и.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.
- и.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.
- и.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
- и.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».
- и.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают).
- и.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение

постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц.

- и.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть, и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.
- и.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.
- и.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.
- и.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.
- и.п. – «лёжа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.