

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
педагогов дополнительного
образования КГБОУ
«Железногорский кадетский корпус»
(протокол от «28»августа 2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ «Железногорский
кадетский корпус»
_____ В.В. Войнов
(приказ от «30» августа 2024г.
№37/ОД)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Военно-прикладная подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Митин Кирилл Викторович

Железногорск
2024

Пояснительная записка

Образовательная программа «Военно-прикладная подготовка» составлена с учётом общих целей и задач, стоящих перед секцией, а также основных направлений её деятельности и **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы на современном этапе развития нашей страны обусловлена острой потребностью в активном патриотическом воспитании молодёжи. Это вызвано, как внешними факторами, так и внутренними, связанными с ярко выраженным доминированием в сознании молодёжи личных интересов над общественными, падением престижа труда, ростом потребительских настроений, нежеланием большинства юношей нести службу в Вооружённых Силах России, беспечным отношением к здоровью, инфантильностью и пр.

Педагогическая целесообразность программы продиктована тем, что по-прежнему патриотическое воспитание молодёжи сводится к «набору мероприятий», среди которых значительно преобладают словесно-визуальные формы работы, отсутствует осмысление школьниками личностной значимости осуществляемой деятельности, что приводит к низкой результативности процесса воспитания, его формализации.

Отличительные особенности программы

Большое значение в нашей стране в настоящее время придаётся физической культуре и спорту, как важным средствам укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческой активности и формирования высоких морально-волевых качеств детей и молодёжи. Программой и нормативной основой советской системы физического воспитания являлся комплекс ГТО, который являлся ценным средством всесторонней подготовки граждан к высокопроизводительному труду и защите Родины.

В настоящее время активно возрождаются традиции массовой физической культуры и спорта. В России создана федерация Полиатлона и военно-прикладных многоборий – правопреемница комплекса ГТО, проводятся соревнования различного уровня. Российские спортсмены-многоборцы принимают активное участие в международных соревнованиях по полиатлону и прикладным многоборьям. Полиатлон и прикладные многоборья прочно вошли в программу Спартакиады молодёжи России допризывного возраста. Дети проявляют живой интерес к этим видам.

Отличительной особенностью программы является её комплексность и направленность на разностороннюю физическую подготовку и гармоническое развитие жизненно важных двигательных качеств и способностей молодёжи.

Новизна программы заключается в попытке воссоздать всё положительное, что нёс в себе комплекс ГТО.

Возраст детей: 13 - 18 лет.

Срок реализации – 3 года, 204 часа в год, 612 за весь период обучения.

Форма занятий – групповая (10-13 человек).

Режим занятий – 34 недели в год, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, 1 час - 40 минут).

Целевой раздел

Цель программы – углубление обучающимися знаний основ военной службы, получение ими основных практических навыков и умений в области начальной военной подготовки.

Основные задачи:

Обучающие:

- изучить с членами секции историю развития стрелкового оружия в нашей стране, принцип его действия и основные тактико-технические характеристики;
- изучить порядок обращения со стрелковым вооружением, порядок его хранения и сбережения, способы ведения огня;
- научить членов секции быстро и правильно осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, снаряжать и разряжать магазин автомата;
- научить юных спортсменов самостоятельно проводить анализ качества стрельбы, осуществлять корректировку огня и устранять ошибки;
- ознакомить их с основными положениями Строевого Устава Вооружённых Сил Российской Федерации и порядком выполнения строевых приёмов без оружия;
- научить обучающихся правильному выполнению строевых приемов.

Воспитательные:

- воспитание глубокого чувства патриотизма и выработка высоких морально-волевых качеств у воспитанников;
- направление усилий на воспитание в коллективе (команде) дружеских и товарищеских отношений, атмосферы взаимопомощи;
- добиться получения членами секции хороших навыков управления строем;
- способствовать их самостоятельному планированию учебно-тренировочного процесса, умению грамотно проводить тренировки с молодыми спортсменами.

Развивающие:

- развить у членов секции качества, необходимые в условиях ЧС мирного и военного времени (эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения);
- выработать у обучающихся быстроту, силу, ловкость, необходимых для прохождения военной службы.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты в части:

гражданского воспитания:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности,

стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

- принятие традиционных российских ценностей;
- готовность вести совместную деятельность;

патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, символам края, образовательной организации;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- понимание ценности и убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края), способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного

результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты:

В конце 1-го года обучения дети должны знать:

- основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб;
- правила выбора точки прицеливания, прицеливания и корректировки огня, порядок подготовки к стрельбе и осуществления выстрела;
- основные правила безопасности самостраховки при передвижении по переправе.

дети должны уметь:

- выполнять стрельбы из пневматической винтовки из положений «лёжа» и «сидя», а из положения «стоя» - не ниже «удовлетворительно»;
- осуществлять неполную разборку и сборку автомата на оценку не ниже «хорошо»;
- выполнять основные нормативы по физической подготовке на не ниже «отлично»;
- получить представление о приёмах самостраховки и ознакомиться с основными приёмами рукопашного боя;
- получить навыки в преодолении военизированной и специальной полосы препятствий;
- получить опыт участия в военизированном кроссе;
- изучить строевые приёмы без оружия и выполнять их на оценку не ниже, чем «хорошо».

В конце 2-го года обучения дети должны знать:

- основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб;
- правила выбора точки прицеливания, прицеливания и корректировки огня, порядок подготовки к стрельбе и осуществления выстрела;
- основные правила безопасности самостраховки при передвижении по переправе.

дети должны уметь:

- оценивать результаты стрельбы и осуществлять корректировку огня;
- выполнять стрельбы из пневматической винтовки из положений «сидя» и «лёжа» на оценку «отлично», «стоя с упора» – не ниже «хорошо», «стоя» – не ниже «удовлетворительно»;
- получить навыки ведения огня из других видов стрелкового оружия;
- осуществлять правильный уход за стрелковым оружием и его сбережение;
- успешно выступать в стрелковых соревнованиях;
- преодолевать военизированную (специальную) полосу препятствий на оценку не ниже, чем «хорошо»;
- успешно участвовать в соревнованиях по военизированному кроссу;

- выполнять нормативы по физической подготовке на оценку «отлично»;

- овладеть приёмами самостраховки, самообороны и рукопашного боя;
- принять участие в различных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта;

- преодолевать 3 вида переправ на оценку не ниже «хорошо».

В конце 3-го года обучения дети должны знать:

- основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб;

- правила выбора точки прицеливания, прицеливания и корректировки огня, порядок подготовки к стрельбе и осуществления выстрела;

- основные правила безопасности самостраховки при передвижении по переправе

дети должны уметь:

- выполнять разборку-сборку автомата за время не более чем 25 сек.;

- снаряжать магазин автомата патронами не более чем за 25 сек.;

- выполнять стрельбы из пневматической винтовки (автомата Калашникова, малокалиберной винтовки) из положений «лёжа» и «стоя с упора» на оценку «отлично», а из положения «стоя» - не ниже «хорошо»;

- добиться отличной слаженности действий воспитанников в составе отделения, взвода при выполнении строевых приёмов без оружия;

- получить командирские навыки в управлении строем;

- самостоятельно готовить форму одежды к строевому смотру, знать обязанности солдата и командира перед построением и в строю;

- получить навыки выполнения строевых приёмов с оружием;

- успешно выступать в соревнованиях по военизированной кроссу;

- преодолевать военизированную (специальную) полосу препятствий на оценку «отлично»;

- выполнять приёмы самостраховки, самообороны и рукопашного боя на оценку не ниже «хорошо»;

- самостоятельно производить спасательный спуск к пострадавшему и оказанию первой медицинской помощи.

- принять участие в соревнованиях по туристическому, горно-штурмовому направлению.

- самостоятельно эвакуировать пострадавшего из ущелья первой сложности.

- добиться в составе команд права участия в зональных (всероссийских) соревнованиях по полиатлону и ВПМ.

Система оценки результативности программы:

• Успешная сдача воспитанниками нормативов ВФСК ГТО.

Участие в военно-спортивных играх (соревнованиях).

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика

1.	Вводное занятие. ТБ	2	2	
2.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания	4	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	28	2	26
4.	Горно-штурмовая подготовка	32	2	30
5.	Морально-волевая и психологическая подготовка	26	2	24
6.	Стрелковая подготовка	36	4	32
7.	Основы лёгкой атлетики	18	2	16
8.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика	24	2	22
9.	Лыжная подготовка	32	2	30
10.	Итоговое занятие	2	2	
Итого:		204	24	180

Содержание программы 1-й год обучения

1. Вводное занятие. ТБ

Планирование работы. Общие требования к обучающимся. Техника безопасности.

2. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания

Теория:

Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Общая физическая подготовка

Практика:

- Тренировка в выполнении комплексов вольных упражнений № 1, № 2
- Общеразвивающие упражнения
- Работа на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах
 - Отработка комплексного силового упражнения
 - Упражнение с тяжестями и в лазании по канату
 - Ускоренное передвижение
 - Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег. Растяжки.

- Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении

4. Горно-штурмовая подготовка

Теория:

- Техника безопасности.
- Самостраховка.

Практика:

- Разновидность узлов и их применение.
- Натяжение веревки, переправа параллельная, навесная.
- Спуск с использованием восьмерки, рогатой восьмерки, решетки,

коромыслом.

- Подъем с помощью жюмара.

5. Морально-волевая и психологическая подготовка

Теория:

- Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена.

Практика:

• Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения игры. Спаринг-игра. Разбор.

• Изучение приемов самостраховки и самообороны в рукопашном бою

- Приемы самостраховки. Тактика рукопашного боя
- Приемы боя без оружия. Самооборона
- Приемы боя с оружием. Приемы самообороны

6. Стрелковая подготовка

Теория:

• Теоретические основы стрелковой подготовки.
• Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб.

• Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок заряжания и разряжения оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

• Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика:

- Выполнения стрельб из разных положений (стоя, лёжа, с колена).

7. Основы лёгкой атлетики

Теория:

• Теоретические основы лёгкой атлетики.
• Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции полиатлона.

- Теоретические основы прыжков в длину.

Практика:

- выполнение необходимых упражнений.

8. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика

Теория:

- Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.
- Теоретические основы силовой гимнастики Теоретические основы тяжёлой атлетики (рывок гири).

Практика:

- подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

9. Лыжная подготовка

Теория:

- Теоретические основы лыжной подготовки спортсменов.
- Классический ход. Его особенности и разновидности.
- Коньковый ход. Его особенности.

Практика:

- совершенствование техники бега на лыжах и тактики лыжной гонки на 5 км
 - Разучивание и тренировка в выполнении приемов передвижения на лыжах (обычный, бесшажный, одношажный и двухшажный ходы)
 - Подъемы и спуски на лыжах (подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом», спуски в средней и высокой стойках, в стойке «отдыха»)
 - Изменение скорости и направления движения на лыжах. Торможение «плугом», «полуплугом», палками между лыжами, остановка падением, повороты переступанием, повороты «плугом» и «полуплугом»
- Отработка синхронности движения рук, ног и дыхания спортсмена
 - Тактика лыжной гонки. Реализация тактического замысла на лыжной гонке на 5 км
 - Лыжная гонка на 10 км.

10. Итоговое занятие

- Подведение итогов. Награждение лучших.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ	2	2	
2.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания	4	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	28	2	26
4.	Горно-штурмовая	32	2	30

	подготовка			
5.	Морально-волевая и психологическая подготовка	26	2	24
6.	Стрелковая подготовка	36	4	32
7.	Основы лёгкой атлетики	18	2	16
8.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика	24	2	22
9.	Лыжная подготовка	32	2	30
10.	Итоговое занятие	2	2	
Итого:		204	24	180

Содержание программы 2-й год обучения

1. Вводное занятие. ТБ

Планирование работы. Общие требования к обучающимся. Техника безопасности.

2. Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания

Теория:

- Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Общая физическая подготовка

Практика:

- Тренировка в выполнении комплексов вольных упражнений № 1, № 2

- Общеразвивающие упражнения

- Отработка комплексного силового упражнения

- Подтягивание на перекладине

- Упражнение с тяжестями в лазании по канату

- Ускоренное передвижение

- Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег. Растяжки.

- Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении

- Сгибание-разгибание рук в упоре. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног в висе на перекладине

- Прыжки в длину с места

- Тренировка с гантелями

4. Горно-штурмовая подготовка

Теория:

- Техника безопасности.

- Самостраховка.

Практика:

- Разновидность узлов и их применение.
- Натяжение веревки, переправа параллельная, навесная.
- Спуск с использованием восьмерки, рогатой восьмерки, решетки, коромыслом.
- Подъем с помощью жюмара.

5. Морально-волевая, психологическая подготовка

Теория:

- Морально-волевая, психологическая подготовка

Практика:

• Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения игры. Спаринг-игра. Разбор.

- Изучение приемов самостраховки и самообороны в рукопашном бою
- Приемы самостраховки. Тактика рукопашного боя
- Приемы боя без оружия. Самооборона
- Приемы боя с оружием. Приемы самообороны

6. Стрелковая подготовка

• Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб.

• Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок заряжания и разряжания оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

• Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика:

- Выполнения стрельб из разных положений (стоя, лёжа, с колена).

7. Основы лёгкой атлетики

Теория:

• Теоретические основы лёгкой атлетики.

• Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции полиатлона.

• Теоретические основы метания гранаты. Способы метания. Особенности конструкции спортивных гранат.

- Теоретические основы прыжков в длину.

Практика:

- Выполнение необходимых упражнений.

8. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика

Теория:

- Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.

- Теоретические основы силовой гимнастики Теоретические основы тяжёлой атлетики (рывок гири).

Практика:

- Подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

9. Лыжная подготовка

Теория:

- Теоретические основы лыжной подготовки спортсменов.
- Классический ход. Его особенности и разновидности.
- Коньковый ход. Его особенности.

Практика:

- совершенствование техники бега на лыжах и тактики лыжной гонки на 5 км

- Разучивание и тренировка в выполнении приемов передвижения на лыжах (обычный, бесшажный, одношажный и двухшажный ходы)

- Подъемы и спуски на лыжах (подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом», спуски в средней и высокой стойках, в стойке «отдыха»)

- Изменение скорости и направления движения на лыжах. Торможение «плугом», «полуплугом», палками между лыжами, остановка падением, повороты переступанием, повороты «плугом» и «полуплугом»

- Отработка синхронности движения рук, ног и дыхания спортсмена

- Тактика лыжной гонки. Реализация тактического замысла на лыжной гонке на 5 км

- Лыжная гонка на 10 км.

10. Итоговое занятие

- Подведение итогов. Награждение лучших.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ	2	2	
2.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания	4	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	28	2	26
4.	Горно-штурмовая подготовка	32	2	30
5.	Морально-волевая и психологическая подготовка	26	2	24

6.	Стрелковая подготовка	36	4	32
7.	Основы лёгкой атлетики	18	2	16
8.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика	24	2	22
9.	Лыжная подготовка	32	2	30
10.	Итоговое занятие	2	2	
Итого:		204	24	180

Содержание программы 3-й год обучения

1. Вводное занятие. ТБ

Планирование работы. Общие требования к обучающимся. Техника безопасности.

2. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена

Теория:

- Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Общая физическая подготовка

Практика:

- Тренировка в выполнении комплексов вольных упражнений № 1, № 2

- Общеразвивающие упражнения

- Работа на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах

- Отработка комплексного силового упражнения

- Упражнение с тяжестями и в лазании по канату

- Ускоренное передвижение

- Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег. Растяжки.

- Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении

4. Горно-штурмовая подготовка

Теория:

- Техника безопасности.

- Самостраховка.

Практика:

- Разновидность узлов и их применение.

- Натяжение веревки, переправа параллельная, навесная.

- Спуск с использованием восьмерки, рогатой восьмерки, решетки, коромыслом.

- Подъем с помощью жюмара.

5. Морально-волевая и психологическая подготовка

Теория:

- Морально-волевая, психологическая подготовка

Практика:

- Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения игры. Спаринг-игра. Разбор.

- Изучение приемов самостраховки и самообороны в рукопашном бою

- Приемы самостраховки. Тактика рукопашного боя

- Приемы боя без оружия. Самооборона

- Приемы боя с оружием. Приемы самообороны

6. Стрелковая подготовка

Теория:

- Теоретические основы стрелковой подготовки.

- Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб.

- Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок заряжания и разряжения оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

- Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика:

- Выполнения стрельб из разных положений (стоя, лёжа, с колена).

7. Основы лёгкой атлетики

Теория:

- Теоретические основы лёгкой атлетики.

- Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции полиатлона.

- Теоретические основы прыжков в длину.

Практика:

- Выполнение необходимых упражнений.

8. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика

Теория:

- Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.

- Теоретические основы силовой гимнастики Теоретические основы тяжёлой атлетики (рывок гири).

Практика:

- Подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

9. Лыжная подготовка

Теория:

- Теоретические основы лыжной подготовки спортсменов.
- Классический ход. Его особенности и разновидности.
- Коньковый ход. Его особенности.

Практика:

- совершенствование техники бега на лыжах и тактики лыжной гонки на 5 км
 - Разучивание и тренировка в выполнении приемов передвижения на лыжах (обычный, бесшажный, одношажный и двухшажный ходы)
 - Подъемы и спуски на лыжах (подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом», спуски в средней и высокой стойках, в стойке «отдыха»)
 - Изменение скорости и направления движения на лыжах. Торможение «плугом», «полуплугом», палками между лыжами, остановка падением, повороты переступанием, повороты «плугом» и «полуплугом»
 - Отработка синхронности движения рук, ног и дыхания спортсмена
 - Тактика лыжной гонки. Реализация тактического замысла на лыжной гонке на 5 км
 - Лыжная гонка на 10 км.

10. Итоговое занятие

- Подведение итогов. Награждение лучших.

Организационно-методическое обеспечение программы

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Дата проведения занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля/ аттестации
			Всего	Теория	Практика		
1.		Вводное занятие. ТБ.		1		Беседа	Опрос
		Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.		1			
2.		Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
3.		Основы легкой атлетики		1	1	Беседа УТЗ	Опрос

4.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика		1	1	Беседа УТЗ	Опрос
5.		Основы легкой атлетики		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
6.		Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.		2		Беседа	Опрос
7.		Горно-штурмовая подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Опрос
8.		Стрелковая подготовка		2		Беседа	Опрос
9.		Горно-штурмовая подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Опрос
10.		Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
11.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
12.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
13.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
14.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
15.		Стрелковая подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
16.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
17.		Морально-волевая и психологическая подготовка		2		Беседа	Опрос

18.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
19.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
20.		Стрелковая подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
21.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
22.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
23.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
24.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
25.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
26.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
27.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
28.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
29.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

30.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
31.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
32.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
33.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
34.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
35.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
36.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
37.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
38.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
39.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
40.		Лыжная подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение

41.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
42.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
43.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
44.		Лыжная подготовка		1	1	Беседа УТЗ	Наблюдение
45.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
46.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
47.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
48.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
49.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
50.		Вводное занятие. ТБ.		1		Беседа	Опрос
		Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.		1			
51.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

52.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
53.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
54.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
55.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
56.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
57.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
58.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
59.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
60.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
61.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
62.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

63.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
64.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
65.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
66.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
67.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
68.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
69.		Лыжная подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
70.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
71.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
72.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
73.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

74.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
75.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
76.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
77.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
78.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
79.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
80.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
81.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
82.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
83.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
84.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

85.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
86.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
87.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
88.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
89.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
90.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
91.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
92.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
93.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
94.		Стрелковая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
95.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

96.		Силовая гимнастика и тяжелая атлетика			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
97.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
98.		Основы легкой атлетики			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
99.		Горно-штурмовая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
100.		Морально-волевая и психологическая подготовка			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
101.		Общая и специальная физическая подготовка.			2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
102.		Итоговое занятие		2		Беседа	Наблюдение
Итого:			204	24	180		

Методические указания и рекомендации.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на получение ими необходимого минимума знаний для правильного понимания сути оптимальной организации учебно-тренировочного процесса, для успешной адаптации в спортивной среде. Большая роль теоретическим занятиям отводится для понимания юношами необходимости выработки высокого уровня самодисциплины, воспитания высоких морально-волевых качеств и должной психологической подготовки.

Занятия по теоретической подготовке должны проводиться методом рассказа в сочетании с практическим показом образцов, приёмов, учебного оружия, действующих макетов, приборов и т.п.

Для более глубокого уяснения обучаемыми изучаемых вопросов могут использоваться различные наглядные пособия, показ диафильмов, видеофильмов, посещение музеев, экспозиций и военных организаций.

Физическая подготовка членов секции складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические, легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, с использованием различных тренажёров и гимнастических снарядов. Упражнения общей физической подготовки – прекрасное средство активного отдыха и переключения на другие виды нагрузок.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах военно-прикладной подготовки. В каждом конкретном виде, из числа многообразных упражнений выбираются те, которые в наибольшей степени способствуют совершенствованию техники в данном виде многоборья и развитию специальных двигательных качеств.

В стрельбе средствами специальной физической подготовки отрабатываются такие качества, как устойчивость позы в стрельбе, концентрация внимания на закреплении отдельных частей тела, чувство равновесия, координация движений руки и пальца (при нажатии на спусковой крючок). Для этого на занятиях по стрельбе и в самостоятельной подготовке используются упражнения:

- в постановке ног, корпуса, головы и рук в положении изготровки к стрельбе с закреплением отдельных звеньев тела и с концентрацией внимания на сохранении этих положений;

- упражнение в подъёме рук для стрельбы без оружия, с оружием, с отягощениями и в удержании рук в устойчивом положении;

- упражнение в закреплении кисти при держании оружия в положении для стрельбы с автономной работой пальца при нажатии на спусковой крючок.

Систематически используются упражнения в круговых вращениях руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, взмахи руками и ногами вперёд и назад, наклоны и вращения туловища, отжимания на руках из упора лёжа, подтягивания, упражнения со штангой, упражнения с амортизаторами и на блочных установках для развития силы мышц, участвующих в гребке и работе ног при плавании.

Данные упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах, силы отдельных групп мышц, координации движений и скоростно-силовых качеств не только в плавании, а также в гимнастических видах, лёгкой и тяжёлой атлетике.

В беговых видах как средство специальной физической подготовки можно использовать прыжково-беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование техники бега: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, прыжковыми шагами с акцентом на

отталкивании, бег на прямых ногах, разнообразные прыжковые упражнения, растяжки, ускорения, стартовые разбеги.

В технической подготовке членов секции, важное значение, приобретает тщательность и последовательность в овладении спортивным мастерством, изучение опыта и особенностей техники выдающихся спортсменов.

Если на начальной стадии обучения основы техники выполнения приёмов будут заложены неправильно, то в дальнейшем, когда вырастет объём и интенсивность нагрузок, ошибки и неправильные движения будут закрепляться. В результате у спортсменов даже с прекрасными физическими данными сформируется неэкономная техника, которая не позволит ему добиться высоких результатов.

Всякое форсирование в технической подготовке, особенно юных спортсменов, может привести к неисправимым отрицательным последствиям.

Тактическая подготовка предусматривает развитие специальных способностей умелого применения приёмов и действий, правильного распределения сил в ходе состязаний в игровых видах, беговых видах, плавании и других.

Для формирования тактических способностей огромное значение имеет изучение всего многообразия тактических приёмов в различных видах многоборья, разбор действий на тренировках и соревнованиях, анализ недостатков и положительных моментов, чёткая постановка задач дальнейшего тактического совершенствования. Успех выступления спортсмена зависит от правильного учёта рельефа местности, характера препятствий, погоды и других условий.

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой. По мере роста технической оснащённости развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приёмов и действий. Поэтому чем выше техническая и физическая подготовка юного спортсмена в отдельных видах, тем богаче и искуснее тактика его действий на соревнованиях.

Для развития тактических способностей и тактического мышления необходима теоретическая подготовка – знание основ спортивной техники, методики тренировки и эффективности действий в различных условиях.

Каждое занятие должно строиться таким образом, чтобы обучающиеся перенимали педагогический опыт в вопросах методики обучения и воспитания.

Неприемлемы никакие ускоренные методы подготовки, преждевременное участие в соревнованиях, натаскивание на результат. Однако без такого мощного стимулирующего фактора, каким являются соревнования, трудно удержать юношей в секции. Поэтому вопрос о содержании, формах и характере соревнований на различных этапах подготовки должен быть тщательно продуман. Соревнования юношей

должны соответствовать уровню их физической и специальной подготовленности, проходить без больших физических и психических напряжений, а ещё не вполне освоенная спортивная техника не должна воспроизводиться в искажённом виде.

Соревнования на ранних этапах подготовки проводятся преимущественно в группах секции в форме игр, эстафет, выполнении отдельных упражнений на лучший балл. По мере же овладения техникой и развития необходимых двигательных качеств и навыков, можно переходить к соревнованиям по отдельным видам.

Основной метод воспитания волевых качеств - полное выполнение намеченных планов тренировочных нагрузок, учебных и общественных обязанностей, организованность, соблюдение спортивного режима.

Непосредственно психологическая подготовка к соревнованиям ведётся с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, его характера и других личностных свойств.

Для предупреждения травм, ранений, несчастных случаев в ходе занятий, в программе предусмотрено изучение мер безопасности, правил оказания первой медицинской помощи при травмах, ранениях, растяжениях, переломах и других несчастных случаях.

Формы организации занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Контрольное занятие;
- Игровое занятие.

Особенности оценочной деятельности

Промежуточная аттестация проходит по завершению 1 и 2 года обучения: оценивается успешность участия в соревнованиях и играх военно-спортивной направленности в течение учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце 3 года обучения, после завершения изучения программы.

Программа дает возможность подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО и к участию в соревнованиях различного вида. Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО и в соревнованиях (играх) (военно-спортивной направленности) – гарантирует получение зачета по программе.

Итоговая аттестация – проводится по результатам участия в соревнованиях за весь период обучения.

Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

Использование на занятиях интернет платформ, видео-уроков, записей соревнований способствуют более эффективной деятельности по достижению высоких результатов и работе над ошибками.

Кадровые условия: Митин Кирилл Викторович - педагог дополнительного образования высшей категории.

Материально-технические условия: наличие спортивного и тренажерного зала, наличие раздевалок, окон-форточек для регулярного проветривания. Полы в зале должны быть дощатыми или покрытыми специальным линолеумом. Необходимо наличие стадиона для лыжной подготовки.

Для успешной реализации программы в материально-техническом обеспечении необходимо:

1. Спортивный зал со спортивным инвентарем (маты, гири, мячи, гранаты, гимнастическая скамья).
2. Тренажерный зал.
3. Оборудованная спортивная площадка.
4. Учебное оружие (автомат, учебные патроны, плакаты, макеты).
5. Пневматические винтовки.
6. Средства защиты (озк, противогаз, респиратор).
7. Средства связи.
8. Медицинское оборудование (бинты, шины, жгуты, носилки).
9. Учебная аудитория с техническими средствами охраны.
10. Лыжи.

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Варакин А.П. «Современное пятиборье», Москва, 1985 г.
2. Каля В.Ю. «Физическая подготовка допризывника» СПб., 2003 г.
3. «Методика строевой подготовки» Министерство Обороны, 1980 г.
4. «Наставление по физической подготовке» Министерство Обороны, 1978 г.
5. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.
6. «Разноцветные мишени» сборник, Москва, 1984 г.
7. «Рассказы о стрелковом оружии» Пастухов И.П., Москва, 1983 г.
8. «Стрелковый спорт. Правила соревнований», Москва, 2005 г.
9. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста», Шейченко В.А., СПб., 2007 г.
10. «Руководство по учебным стрелковым приборам и наглядным пособиям» Москва, 1983 г.
11. «Строевой устав ВС РФ» Москва, «Военное издательство», 1992 г.
12. «Военная топография» Бубнов И.А., 1953 г.
13. Наставление по стрелковому делу» МО «Военное издательство», 1967 г.
14. «Правила военно-спортивных состязаний» Спортивный комитет МО СССР, 1976 г.

Литература для детей:

1. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста» С.Петербург 2007 г.
2. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.,
3. «Физическая культура», Москва «Просвещение» 1988 г.
4. «Советское стрелковое оружие» Болотин Д.Н., Москва, 1986 г.
5. «История винтовки», «Стрелковое оружие» издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
6. «От кольчуги до мундира» Бегунова А.И., Москва «Просвещение», 1993 г.
7. «Воинские ритуалы» Серых В.Д., 1986 г.
8. «Учебник сержанта мотострелковых войск» Москва, 1989 г.
9. «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва, 1988 г.
10. Журнал «Калашников», 2007 г.