

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и учащейся молодёжи»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 05 2022 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Чекмарева Ольга Викторовна,
методист

г. Ленинск-Кузнецкий, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Патриотическое воспитание молодежи является приоритетным направлением в организации воспитательной работы. Патриотизм – это олицетворение любви к Отечеству, сопричастность с его историей, составляющая духовно-нравственной основы личности, гражданская позиция и потребность в достойном служении Родине, военно-патриотическое воспитание призвано готовить подрастающее поколение к достойному служению Отечеству, умению защищать интересы страны. Стрелковый спорт, как элемент военно-спортивной игры способствует подготовке учащихся к службе в армии и способствует развитию патриотизма. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. Эта форма работы позволяет заниматься формированием устойчивого интереса к воинской службе.

У учащихся, при занятии стрельбой, в первую очередь развиваются такие качества, как психологическая активность, память, эмоциональная устойчивость, внимательность. В связи с этим, можно утверждать, что учебно-воспитательный процесс занятий стрельбой выступает одним из действенных элементов профессионально-прикладной физической культуры.

Для подготовки учащихся используется стрелковый тренажер, который является эффективным средством повышения навыков обращения с оружием.

Цель программы: освоение учащимися основ техники стрельбы из электронного оружия.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся основам техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;
- познакомить учащихся с мерами безопасности при обращении с оружием и правилам поведения в местах проведения стрельб;
- познакомить учащихся с устройством и принципом работы пневматической и лазерной винтовки.

Развивающие:

- развивать у учащихся специальные физические качества, присущие стрелку;
- формировать у учащихся опыта самоорганизации, самореализации, самоконтроля;

Воспитательные:

- повышать уровень морально-волевых качеств учащихся;
- воспитывать чувство патриотизма у подростков;
- формировать потребности в здоровом образе жизни, творческом развитии, профессиональное самоопределение учащихся;
- способствовать формированию и развитию навыков общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности.

Актуальность программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении, развитию у подростков таких качества, как ловкость, выносливость, трудолюбие, самостоятельность.

При занятиях стрельбой также вырабатываются такие волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Новизна заключается в том, что обучение стрельбе проводится с использованием современного стрелкового оборудования – электронного стрелкового тренажёра. Основным отличием электронных стрелковых комплексов от тиров с использованием учебного или боевого огнестрельного оружия является безопасность для здоровья и жизни обучаемых. В стрелковом тренажере предусмотрен режим учета успехов учащихся, а также возможность архивации и документирования результатов стрельбы.

Этот тренажёр предназначен для получения первоначальных умений в стрельбе, для обучения и совершенствования навыков в прицеливании из имитаторов оружия. При помощи комплекта с учащимися отрабатываются правильные стойка, дыхание, удержание оружия, плавный спуск курка с боевого взвода.

Тренировочные стрельбы проводятся без расхода боеприпасов, учащиеся видят результат стрельбы на мониторе компьютера – куда целился, куда попал, как правильно прицелиться. Компьютерная программа с высочайшей точностью оценивает выстрел и выявляет ошибки, допущенные в процессе прицеливания и спуска. Статистика стрельбы (количество выстрелов и количество попаданий) отображается в таблице на экране.

Срок реализации программы: 1 год, 36 часов.

Режим занятий: 1 раз в две недели по 2 часа.

Адресат программы: от 12 до 16 лет.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Набор учащихся – свободный.

Форма обучения – очная, групповая.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Эффективность обучения и воспитания достигается использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические знания, игры, конкурсы и состязания.

Материальная часть оружия, теоретические основы стрельбы из стрелкового оружия, изучаются на занятиях в группах с использованием учебного оружия, приборов, действующих макетов, тренажёров, плакатов и других наглядных пособий. Практическая отработка приёмов и правил стрельбы осуществляется на занятиях при выполнении упражнений учебных стрельб. Особое внимание при этом необходимо обращать на изучение принципов взаимодействия частей оружия, правил и мер безопасности при обращении с оружием, быструю и правильную подготовку к стрельбе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

личностной ориентацией обучения;

практической направленностью;

нацеленностью на развитие патриотизма;

целевой ориентацией на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ;

формированием здорового образа жизни.

Формы проведения занятий

Обучение стрельбе начинается с показа приёма в целом, а затем по элементам (по разделениям). После этого проводится тренировка в правильном выполнении показанного приёма, с последующим выполнением. Большая часть учебного времени отводится на выполнение тренировочных упражнений по стрельбе из лазерной винтовки.

На занятиях особое внимание уделяется:

- основным элементам техники стрельбы;
- рациональному дыханию во время стрельбы;
- отработке точного навыка стрельбы;
- общей физической подготовке;
- технике безопасности во время стрельбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Протокол заседания коллегии Министерства обороны Российской Федерации от 27 октября 2017 г. № 22;

- Вопросы Межведомственной комиссии по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе и военно-патриотическому воспитанию (Постановление Правительства РФ от 30 марта 2010 г. N 194);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 35 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества», утвержденное приказом МБОУ ДО «Дворец творчества» от 09.09.2021 № 290).

Планируемые результаты

Предметные:

- владение оружием и навыками выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск, управление дыханием;

- знание и соблюдение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- знание частей оружия и владение навыками устранения неполадок.

Личностные:

- чувство патриотизма;
- личностный жизненный план;
- трудолюбие и волевые качества: терпение, ответственность, усидчивость.

Метапредметные:

- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силовой и общей выносливости;
- развитие творческой инициативы;
- стремления к достижению цели;
- умение анализировать результаты своей работы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Физическая подготовка стрелка	8	1	7	Наблюдение
3.	Общие сведения о стрелковом тренажёрном комплексе. Принцип работы электронного тира	4	1	3	Практическая работа, наблюдение
4.	Порядок выполнения стрельбы. Техника безопасности при стрельбе	4	1	3	Практическая работа, наблюдение
5.	Подготовительные упражнения при стрельбе	6	1	5	Практическая работа, наблюдение
6.	Основные упражнения при стрельбе	10	1	9	Практическая работа, наблюдение
7.	Итоговое занятие «Соревнования по стрельбе»	2	0	2	Стрелковый турнир
	Итого:	36	6	30	

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Стрельба – как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Отличительные особенности электронного оружия от пневматического оружия. Значение стрелкового спорта в

морально-волевом становлении человека. Перспективы развития стрелкового спорта. Лазерная винтовка МР-512. Устройство и принцип работы. Меры безопасности при стрельбе из лазерной винтовки.

Практика. Демонстрация приемов на стрелковом тренажёрном комплексе.

Контроль. Беседа, наблюдение.

2. Физическая подготовка стрелка (8 часов)

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закаливание водными процедурами. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости выносливости. Парные и групповые игры.

Контроль. Практическая работа, наблюдение.

3. Порядок выполнения стрельбы. Техника безопасности при стрельбе (4 часа)

Теория. Понятие о стрельбе и выстреле. Явление выстрела. Основы устройства оружия и боеприпасов. Образование траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

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

Уход за оружием и пулями, их хранение. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядка и разрядка.

Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжение и разряжение. Точность и кучность стрельбы. Меткость стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

Практика. Выполнение тренировочных стрельб из лазерной винтовки.

Контроль. Практическая работа, наблюдение.

4. Общие сведения о стрелковом тренажёрном комплексе. Принцип работы электронного тира (4 часа)

Теория. Основы устройства электронного оружия. Средняя точка попадания «пуль», её определение. Правила прицеливания при стрельбе. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Понятие «отрыв» при стрельбе из электронного оружия.

Практика. Выполнение тренировочных стрельб из лазерной винтовки.

Контроль. Практическая работа, наблюдение.

5. Подготовительные упражнения при стрельбе (6 часов)

Практика.

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки (сидя за столом с опорой локтями о стол).

Упражнение 2. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе из винтовки.

Координация всех действий стрелка.

6. Основные упражнения при стрельбе (10 часов)

Практика.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Стрелковые игры. Стрельба на скорость при заданном качестве. Стрельба на лучшее качество без ограничения времени.

Стрельба из винтовки по круглой мишени из-под стола. Стрелковые игры. Стрельба на скорость при заданном качестве. Стрельба на лучшее качество без ограничения времени.

Стрельба из винтовки по круглой мишени в движении.

Стрельба из винтовки по круглой мишени после бега.

Контроль. Практическая работа, наблюдение.

7. Итоговое занятие «Соревнования по стрельбе» (2 часа)

Практика. Проведение стрелкового турнира.

Контроль. Стрелковый турнир.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных дней: 18.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебно-тематическом плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Формы и методы, используемые при реализации программы

В рамках реализации программы используются следующие виды обучения: объяснительно-иллюстративные, организуется групповая и индивидуальная работа.

В обучении:

практический (игры-упражнения, тренировочные упражнения);

наглядный (знакомство с устройством пневматической винтовки);

словесный (инструктажи, беседы, объяснение, разъяснения).

В воспитании:

методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (дискуссия, пример);

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения);

методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

При реализации программы используется

электронный стрелковый тренажёрный комплекс: ноутбук, проектор, экран, пневматическая винтовка, лазерная винтовка МР-512.

Спортивное оборудование и инвентарь: Гимнастическая стенка, мячи, гантели, скакалки, обручи.

Методическое обеспечение программы

При обучении стрельбе следует обращать внимание не только на результаты стрельбы, но и на правильность принятого положения. Сначала стрельба производится без ограничения времени. Учащийся наблюдает по табло индикатора результаты. В последующем время на выполнение выстрелов учитывается.

Для повышения интереса к выполнению упражнений на каждый ствол

целесообразно назначать двух человек, которые поочерёдно стреляют по электронной мишени, соревнуясь, кто больше выбьеточков. Учащийся, который не стреляет, фиксирует время, затраченное на стрельбу, записывают количество выбитых очков, оценивают правильность приёмов и действий обучающегося.

Первое упражнение, которое выполняют учащиеся: 5 выстрелов, произведённых за 30 с.

Оценка «отлично», если выбито 40 очков;

«хорошо» - 35 очков;

«удовлетворительно» - 30 очков.

После того как обучающиеся достигнут хороших и отличных результатов в выполнении первого упражнения, повышается требования к оценкам. Обучающиеся допускаются к выполнению второго упражнения: 5 выстрелов, произведённых за 25 с.

Оценка «отлично»,

если выбито 45 очков;

«хорошо» - 40 очков;

«удовлетворительно» - 35 очков.

Порядок проведения занятия:

1. Постановка обучающимся задачи.
 2. Объявление условий выполнения упражнений, указывая положение для стрельбы.
 3. Подача команды «К выполнению упражнения приступить!» или «Старт!».
- Обучающиеся принимают указанное положение, прицеливаются по мишени и производят выстрел. По окончании выполнения упражнения производится его разбор.

Последовательность действий при стрельбе

№ п/п	Основные действия стрелка	Особенности действия стрелка
1.	Приведение своего эмоционального состояния в «боевую готовность»	В зависимости от подготовки и своего эмоционального и физического состояния обучающийся должен сделать соответствующую разминку, затем специальные упражнения с оружием: изготовка, удержание оружия, нажатие на спусковой крючок, задержка дыхания. Потом общие лёгкие физические упражнения и отдых перед стрельбой.
2.	Осмотр тира, оружия	Убедиться в хорошей видимости экрана, проверить контровку прицела.
3.	Принятие положения для стрельбы согласно упражнению	Все мышцы и суставы должны иметь наименьшее, но достаточное напряжение. Отключиться от всех посторонних мыслей, установить спокойное дыхание, сконцентрировать внимание на необходимых действиях для обеспечения точного выстрела.

4.	Прикладка оружия	По команде стрельбы: «К выполнению упражнения приступить» однообразно и привычно удерживать оружие, сжимая его с одной и той же силой при всех выстрелах упражнения.
5.	Грубая наводка оружия в мишень	Стараться излишне не напрягать мышцы, установить «ровную» мушку и, сохраняя её, направить стволоружия в мишень.
6.	Прицеливание	Следить за «ровной» мушкой. Мышцы – в наименьшем возможном напряжении. Направить линиюприцеливания в «район» прицеливания.
7.	Самоконтроль прицеливания и уточнение изготовления	Произвести 2-3 выстрела, закрывая глаза примерно на 10 сек. Если не совпадают точки наводки оружия и прицеливания, то изменить положение частей тела.
8.	Задержка дыхания	Выполнить 2-3 спокойных вдохов и выдохов. Задержать дыхание. Стараться, чтобы задержка дыхания была на полувдохе. Следить за неподвижностью межрёберных мышц, диафрагмы и мышц живота.
9.	Точная наводка оружия	Следить за устойчивостью всех частей тела, удерживать «ровную» мушку и сохранять её чёткость, удерживать оружие с необходимой, но минимальной, привычной и одинаковой силой.
10.	Начало нажатия на спусковойкрючок	Нажимающий палец должен быть на серединеспускового крючка, а его плавное движение параллельно оси ствола; мушка должна быть «ровной» и находиться в «районе» прицеливания.
11.	Продолжение нажатия на спусковой крючок	Сосредоточиться только на сохранении максимальной устойчивости, автономности движения при нажатии на спусковой крючок пальца. Мушка «ровная» -уменьшить колебание оружия до минимального.
12.	Дожатие спускового крючка	Примерно 1 сек. продолжать нажатие, сохраняя необходимую изготовления, прицеливание и задержку дыхания, не расслабляясь.
13.	Отдых между выстрелами	Опустить оружие, перевести взгляд на неяркий фон, сделать 2-3 усиленных выдоха и установить спокойное дыхание, расслабить мышцы и суставы, сделать лёгкие движения, проанализировать свои действия, обратить внимание на неточности выполнения элементов выстрела и настроиться на корректирование этих неточностей при следующих выстрелах.
14.	Повторение всех действий для производства всех выстреловупражнения	Сохранять спокойствие и уверенность в точной стрельбе, поддерживать в себе состояние «боевой готовности» до конца стрельбы.
15.	Откладывание выстрела	Производится при необходимости эмоционального настроя, регулированиядыхания, уточнения изготовления и т.п. Способы откладывания выстрела с сохранением изготовления: палец снимается со спускового крючка или прекращается нажатие на спусковой крючок, но палец не снимается.

16.	Окончание или прекращение стрельбы	Оружие положить на стол
-----	------------------------------------	-------------------------

Для сохранения интереса необходимо чередовать упражнения стрельб. Начинать занятие нужно с грудной мишени. Во второй половине занятия в зависимости от усталости или от возрастных особенностей нужно дать обязательно «поиграть», для чего лазерный тир имеет игровые стрелковые программы.

В дуэльной стрельбе и практической стрельбе целесообразно применять вводные или менять задания: из положения сидя, стоя, из-под стола, в движении, с разворота, после бега и т.п.

Формы аттестация /контроля

Качество обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Меткий стрелок» оценивается на итоговом занятии, в форме проведения соревнования по стрельбе.

Механизм оценивания реализации программы: результаты обучения сравниваются с поставленными учебными задачами. Формы контроля освоения содержания учебного плана: беседа, практическая работа, наблюдение, турнир.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол результатов соревнований.

Список литературы

1. Дворкин А. Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. – 168 с.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
3. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания / сост. Д.П. Киселёв. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 19 с.
4. Аксенов К. В. Применение компьютерных технологий обучения стрельбе из стрелкового оружия / Аксенов К.В. // Образовательные технологии и общество. – 2015 - № 1 – С.519-534.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии и способы оценки качества реализации программы

Для определения уровня освоения программы проводятся контрольные испытания в форме соревнований по стрельбе среди обучающихся группы. Выявляется победитель,

набравший наибольшее количество очков. Оценивание стрельбы проводится по 20 выстрелам, из положения с опорой на стол, дистанция 10 метров.

«зачёт» - «кучная» стрельба, отсутствие «отрывов», 100 и более очков;

«незачёт» - менее 100 очков, наличие 1-го или более «отрывов».

Протокол результатов контрольных испытаний

Оценивание стрельбы проводится по 20 выстрелам, из положения с опорой на стол, дистанция 10 метров.

«зачёт» - «кучная» стрельба, отсутствие «отрывов», 100 и более очков;

«незачёт» - менее 100 очков, наличие 1-го или более «отрывов».

№п/п	Группа	ФИО	Всего набранных очков	Кучность стрельбы	Зачет/незачет

Приложение 2

Комплекс упражнений

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайся!» и «На первый, второй — рассчитайся!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайся!»; повороты на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».
2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на месте передвижению.
3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайся!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

1. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
2. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
3. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
4. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
5. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).
7. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
8. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

9. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
11. Быстрые движения рук, подобные движениям во время бега.
12. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
13. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
14. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
15. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
16. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

1. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.
2. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
3. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
4. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
7. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
8. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
9. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
10. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
11. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
12. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

13. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

14. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

Упражнения для развития ловкости

1. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
2. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
3. Прыжки в длину с места.
4. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
5. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

1. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
2. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
3. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
4. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
5. Спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития гибкости

1. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
2. Наклоны назад до касания руками пяток.
3. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
4. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
5. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
6. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
7. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

8. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

1. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
2. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.
3. Расслабить ноги в положении лежа.
4. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
5. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.
6. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.
7. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.
8. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.
9. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.
10. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).
11. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в вися стоя и в вися подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) поднимание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в вися.