

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО
школьным методическим
объединением учителей

Руководитель
ШМО  Павлюк Т.А.
Протокол №1

от « » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Милохина С.В.

Протокол №1
от « » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №1" ИМОСК
 Гудилина О.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»**

спортивной направленности
возраст учащихся – 12-17 лет
срок реализации программы - 2 года
уровень освоения программы - разно уровневый

Составил:
Долженко Александр Валентинович
преподаватель-организатор ОБЗР

г. Изобильный 2024

1.Пояснительная записка

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам 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.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005г.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
- 3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. No196).
- 4.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Устава МБОУ «СОШ №1» ИГО СК

Направленность программы. Содержание программы имеет социально-педагогическую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. Программа направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к военно-прикладному

Новизна программы. Главное в модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания. Также программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Актуальность программы. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, позволяющим обучать подростков военно-прикладным видам спорта внутри образовательного учреждения, и призвана содействовать заинтересованности детей к ведению здорового образа жизни. Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться стрелять метко, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Данная программа дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в обучении и овладении навыками стрельбы. Позволяет раскрыть как физические способности и возможности учащегося, так и сориентировать на более глубокое изучение вопросов, связанных с изучением новых моделей пневматических винтовок. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка винтовки.

Цель: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе, создать условия способствующие патриотическому, физическому, интеллектуальному развитию личности юного гражданина России, развитию высокой социальной активности, гражданской ответственности и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям по пулевой стрельбе (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приёмам стрельбы;
- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Условия реализации программы. Данная программа является модифицированной. При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе

обучения. Программа «Меткий стрелок» вариативна и допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов, отведенных на изучения отдельных тем. При реализации данной программы используются как групповые, так и индивидуальные занятия. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Программа ориентирована на учащихся 11-18 лет и рассчитана на два года.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 15 человек.

Сформированные в группы учащиеся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный

Освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к сложному, разумное сочетание теории и практики.

Режим организации занятий. Количество учебных часов 72. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа. Продолжительность занятия 40 минут.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
стартовый	1	01.09.24	31.05.25	36	72	2/108	2 раза в неделю по 1 часа
базовый	2	01.09.25	31.05.26	36	72	2/108	2 раза в неделю по 1 часа

Форма обучения очная

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет преподаватель-организатор ОБЗР, Долженко Александр Валентинович, стаж работы 4 года.

Уровень освоения программы: стартовый.

Ожидаемый результат.

Личностные:

- Стремление к достижению успешности;
- Инициативность;
- Осознание своей социальной роли;
- Объективная самооценка на основе самоанализа;
- Умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- Осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- Соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Предметные:

В конце года обучения учащийся должны:

знать:

- Историю развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России.
- Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
- Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру.
- Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки; меры безопасности при обращении с пневматической винтовкой;
- Правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки;
- Правила прицеливания и производства выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.
- Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, правила хранения.

Тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теор.	прак.	
1.	Раздел 1. Вводное занятие, правила ТБ. Аттестация: входная, текущая, итоговая	6		6	Диагностика
2.	Раздел 2. История развития стрелкового спорта	4	4		Опрос
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	20	2	18	Опрос, сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	20	2	18	Соревнование
5.	Раздел 5. Инструкции при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня.	4	4		Опрос
6.	Раздел 6. Материальная часть пневматической винтовки	12	6	6	Опрос
7.	Раздел 7. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	16	4	12	Опрос, практические задания

8.	Раздел 8. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	16	4	12	Опрос, практические задания
9.	Раздел 9. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	12	4	8	Опрос, практические задания
10.	Раздел 10. Техника стрельбы тренировка	26	2	24	Опрос, практические задания
11.	Раздел 11. Внутригрупповые соревнования	8	2	6	Соревнования
Итого:		144	34	110	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие, правила ТБ. Тема 1.1. Цели, задачи и содержание курса. Входная аттестация.

Раздел 2. История развития стрелкового спорта. Тема 2.1. История развития стрелкового спорта. Тема 2.2. Развитие стрелкового оружия в России.

Раздел 3. Общая физическая подготовка. Теория. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки, отжимания, подтягивание, пресс. Выполнение нормативов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Практика. Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготровки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя - от 2 до 8 мин., с колена - от 5 до 15 мин. Для учащихся, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

Раздел 5. Инструкции при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня. Тема 5.1. Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Тема 5.2. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Хранение оружия.

Раздел 6. Материальная часть пневматической винтовки. Тема 6.1. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. Тема 6.2.

Порядок разборки и сборки винтовки. Тема 6.3. Характерные неисправности, их устранение.

Раздел 7. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Тема 7.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Тема 7.2. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени.

Раздел 8. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени. Тема 8.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Тема 8.2. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени.

Раздел 9. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени. Тема 9.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Тема 9.2. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени.

Раздел 10. Техника стрельбы тренировка. Теория. Виды подготовки стрельбы.

Практика. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

Раздел 11. Внутригрупповые соревнования. Тема 11.1. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Тема 11.2. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Тема 11.3. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных.

Итоговая аттестация – Сдача нормативов.

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности;
- Пневматическая винтовка
- Установка для стрельбы
- Макет автомата Калашникова
- Пули для стрельбы из пневматических винтовок
- Мишени бумажные

Для реализации Программы «Меткий стрелок» необходимы помещения и оборудование:

- Стандартно оборудованная аудитория
- Лазерный тир «Рубин»
- Мультимедийное оборудование
- Спортивный зал, спортивные силовые тренажеры

Спортивное оборудование: скамейки, перекладина, гимнастическая стенка.

Спортивный инвентарь: волейбольные и футбольные мячи, скамейки, маты, скакалки, набивной мяч, мяч для метания, гантели, стойки для прыжков в высоту, канат, кегли

- Спортивная площадка: яма для прыжков, беговая дорожка, полоса препятствий.

Методическое обеспечение: интернет-источники, методическая литература

Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели

Контроль за результативностью учебного процесса

Отслеживание результатов образовательного уровня обучающихся с целью анализа и дальнейшей корректировки программы проводится с помощью мониторинга и диагностики:

- входной опрос;
- опрос по итогам обучения;
- сдача нормативов
- наблюдение.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лёжа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Протокол результатов аттестации учащихся

20___/20___ учебный год

Вид аттестации _____

(входная, текущая, итоговая)

Учебное объединение _____

Срок реализации программы _____

Номер группы _____ год обучения _____ количество учащихся в группе _____

Ф.И.О.педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценка результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Результат аттестации

№ п/п	Фамилия, имя уч-ся	Год обучения	Результат аттестации

Всего аттестовано _____ учащихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.,

средний уровень _____ чел.,

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Уровни освоения программы	результат
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. Учащийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и

	кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям. Если учащийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже; ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Вопросы аттестации учебная группа «Меткий стрелок»

1. Начальная аттестация.

№ п/п	Вопрос
1	Для чего нужен предмет огневая подготовка в школе?
2	Какое стрелковое оружие вы знаете?
3	Для чего необходимо изучение стрелкового оружия и правил их пользования?
4	Что такое начальная военная подготовка?
5	Что такое ГТО?

2. Промежуточная, итоговая аттестации.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Что такое огневая подготовка? Цели, задачи.	Огневая подготовка является одним из основных предметов обучения в системе боевой подготовки войск. Цель огневой подготовки — обучить личный состав умелому и полному использованию высоких огневых

		возможностей оружия в различных условиях обстановки. Основные задачи огневой подготовки: • Обучение личного состава умелому применению оружия и максимальному использованию его боевых возможностей для поражения противника с наименьшим расходом времени и боеприпасов в различных условиях современного боя. • Привитие обучаемым уверенности в своем оружии. • Воспитание активности, решительности, самостоятельности в решении огневых задач. Огневая подготовка состоит из следующих разделов: 1) основы стрельбы из стрелкового оружия; 2) материальная часть оружия; 3) приемы и правила стрельбы; 4) метание ручных гранат; 5) наблюдение в бою и определение расстояний; 6) основы управления огнем.
2	Техника безопасности на практических занятиях по огневой подготовке.	Правила ТБ при использовании боевого оружия Получив оружие, необходимо лично убедиться в том, что оно поставлено на предохранитель и не заряжено. Для того чтобы убедиться, нет ли патронов в патроннике, не снимая оружия с предохранителя, необходимо направить ствол в безопасное место, отсоединить магазин (если он был присоединен), оружие снять с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы (затвор) назад, осмотреть патронник, спустить курок с боевого взвода и поставить оружие на предохранитель. Осмотреть магазины. Запрещается направлять оружие на людей, даже если оно не заряжено. Запрещается брать и вести огонь из

		чужого оружия и из оружия, правил обращения с которым не знаешь, и давать свое без разрешения (приказания) командира (начальника караула). Передавая оружие по приказанию командира (начальника) другому военнослужащему, обязательно проверить и предупредить, что оружие разряжено (заряжено) и поставлено на предохранитель. Получив оружие от другого лица, лично необходимо проверить, поставлено ли оно на предохранитель. Запрещается оставлять оружие где бы то ни было без разрешения (приказа) командира. Соблюдай особую осторожность при обращении с оружием во время передвижения шагом или бегом. При передвижении бегом необходимо прижать автомат к поясу, а при следовании в автомобиле, поезде, самолете – держать между колен стволом вверх. При обнаружении неисправности оружия доложи командиру. Соблюдение мер безопасности исключает несчастные случаи при действиях с оружием на занятиях. Безопасность на занятиях по изучению приёмов и правил стрельбы и при проведении стрельб обеспечивается чёткой их организацией, знанием и точным соблюдением порядка и правил, установленных в тире (на стрельбище, площадке), высокой дисциплинированностью всех обучаемых. На занятиях необходимо соблюдать меры безопасности, предусмотренные при изучении материальной части автомата и патронов. Любые свои действия с оружием и боеприпасами производи только по
--	--	--

		команде командира (руководителя стрельбы). Перед каждым заряджанием убедись в отсутствии в стволе посторонних предметов (земли, песка, ветоши и т.п.). Заряджание и разряджание оружия производи только по команде командира, при этом ствол оружия направляй в сторону мишени или в указанном командиром направлении. Перед тем, как использовать учебные или холостые патроны, лично убедись, что среди них нет боевых. После занятий и стрельбы немедленно сдай командиру все оставшиеся, неиспользованные боевые, холостые, малокалиберные или учебные патроны. Во время стрельбы не проявляй ненужной торопливости и нервозности, снимай оружие с предохранителя только после принятия положения для стрельбы и команды руководителя «огонь». Закончив стрельбу, сразу же поставь оружие на предохранитель. ЗАПОМНИ! Огонь немедленно прекращается самостоятельно или по команде руководителя стрельбы в случаях: - появления людей, машин и животных на мишенном поле, низко летящих самолетов и вертолетов над районом стрельбы; - поднятия белого флага (фонаря) на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах); - подачи с поста оцепления установленного сигнала об опасности продолжения стрельбы; - возникновения пожара от стрельбы; - потери ориентировки стреляющим, особенно ночью. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ: Заряджатель оружие боевыми и холостыми патронами, а также боевыми и инертными гранатами до сигнала «Огонь» (команды руководителя, командира).
--	--	--

		Направлять оружие на людей, в сторону и в тыл стрельбища, независимо от того, заряжено или нет. Открывать и вести огонь из неисправного оружия, неисправными боеприпасами, в опасных направлениях стрельбы, при поднятом белом флаге на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах). Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам, оставлять на огневой позиции (месте для стрельбы) индивидуальное оружие без команды руководителя (командира). 2. Меры безопасности при обращении с пневматическим оружием. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с <i>заряженным и взведённым</i>. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае <i>не направляйте оружие на людей!</i> Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх или вниз. Никогда не держите палец на спусковом крючке, <i>даже если оружие разряжено и не взведено</i>. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже. Выбирайте для стрельбы подходящие мишени. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже
--	--	--

	прицела, но напротив ствола. Ниже ствола могут оказаться как пальцы, так и стекло автомобиля. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Некоторое пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы). При стрельбе на короткие (менее 10 м) дистанции используйте защитные очки. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие. Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено. Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие открытым (с открытым затвором, с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
--	---

		Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности. 3. Правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне. 1. Кодекс стрелка: Я буду всегда обращаться с оружием как с заряженным. Я никогда не направлю оружие туда, куда я не хочу стрелять. Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней. Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол не будет направлен на мишень. <u>Во время стрельб, проводимых из малокалиберного и пневматического оружия, в тире должны соблюдаться следующие правила:</u> • стрельба допускается только из исправного, приведённого к нормальному бою оружия; • стреляющие выходят на огневой рубеж только по команде руководителя стрельбы; • стреляющим запрещается прицеливаться и направлять оружие в стороны от мишени, в тыл, а также наводить его на людей или животных; • на огневом рубеже запрещается брать, заряжать, трогать оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы; • оружие заряжают боевыми (малокалиберными) патронами или пулями только по команде руководителя стрельбы; • запрещается выносить с огневого рубежа заряженное оружие, а также оставлять его где бы то ни было или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы; • после окончания стрельб каждой смены стреляющие собирают гильзы и вместе с неизрасходованными патронами сдают их по
--	--	---

		счёту руководителю стрельбы; • после сдачи гильз и патронов руководитель стрельб осматривает оружие согласно установленным правилам; • во время стрельбы на огневом рубеже запрещается находиться посторонним лицам. • Стрельба немедленно прекращается при появлении в зоне огня людей и животных. • Во время стрельбы в тире должен находиться медицинский работник с медикаментами и перевязочными материалами. • Стрелок обязан знать и строго выполнять установленные правила, все команды и требования безопасности при стрельбе, а после стрельбы сдать руководителю неизрасходованные патроны (пульки) и гильзы. • Ответственность за порядок в тире и безопасность возлагается на руководителя стрельб, который назначается приказом по учебному заведению. • Порядок проведения стрельб на стрельбищах воинских частей определяется Курсом стрельб. В тире запрещается: 1. Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы. 2. Вести огонь из неисправного оружия. 3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!». 4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы. 5. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом. 6. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди. 7. Проводить тренировку в тылу, когда с
--	--	---

		огневого рубежа ведется стрельба. 8. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой. 9. Включать и выключать вентиляторы, а также лампы освещения линии мишеней.
3	Выполнение нормативов: Неполная разборка автомата АК-74; Сборка автомата АК-74 после неполной разборки; Снаряжение магазина АК-74.	13 секунд-отлично; 14 секунд-хорошо; 17 секунд-удовлетворительно. 13 секунд-отлично; 14 секунд-хорошо. 30 секунд-отлично; 35 секунд-хорошо; 40 секунд-удовлетворительно.
4	Выполнение упражнений учебных стрельб из автомата АК-74: Стрельба по неподвижной цели днем (мишень №4, 50 метров, 3 патрона); Стрельба по неподвижной цели днем (мишень №4, 100 метров, 3 патрона); Стрельба с места по появляющейся мишени днем (мишень №8, 200 метров, 6 патронов); Стрельба с места по неподвижной и появляющейся целям днем (мишень №4, 100 метров, мишень №8, 200 метров, 9 патронов); Стрельба с места по появляющимся целям (мишень №10, 200 метров, мишень №8а,	Нормативы: «Отлично» - поражена цель 3 пулями в радиусе 20 см; «Хорошо» - поражена цель 3 пулями в радиусе 30 см; «Удовлетворительно» - поражена цель 3 пулями в радиусе 40 см. «Отлично» -25 очков; «Хорошо» - 20 очков; «Удовлетворительно» - 15 очков. «Отлично» - поразить цель 3 пулями; «Хорошо» - поразить цель 2 пулями; «Удовлетворительно» - поразить цель 1 пулей. «Отлично» -поразить мишень №8 и выбить 25 очков; «Хорошо» - поразить мишень №8 и выбить 20 очков; «Удовлетворительно» - поразить мишень №8 и выбить 15 очков. «Отлично» - поразить три мишени; «Хорошо» - поразить две мишени в том числе пулеметный расчет; «Удовлетворительно» - поразить одну

	150 метров и 250 метров, 12 патронов); Стрельба с места по появляющимся и движущимся целям днем (2 мишени №8а 100м и 150 м, мишень №7 200 м, мишень №6д 200 м, 12 патронов);	мишень. «Отлично» - поразить все цели; «Хорошо» - поразить три цели; «Удовлетворительно» - поразить две.
5	Выполнение норматива ГТО из пневматической винтовки (электронного оружия)	3 ступень: Бронза-10 (13); Серебро-15 (20); Золото-20 (25). 4, 5, 6, 7 ступени: Бронза-15 (18); Серебро-20 (25); Золото-25 (30). 8, 9 ступени: 25 (30)

Литература.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС. 2003 г.
2. Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва: ФИС, 1983 г.
4. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва: изд. ДОСААФ, 1987 г.
5. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1981 г.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.
7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.
8. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.
9. Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.
10. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.
11. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.
12. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
13. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
14. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд. «Патриот», 1999
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.
16. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Суслова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.
17. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно- издательского отдела РГАФК, 1995 г.
18. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.
19. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.

Используемая и рекомендуемая литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
7. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
8. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
9. Джаммадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
10. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
11. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
12. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
14. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
15. Юрьев А. Спортивная стрельба.

Интернет-ресурсы

1. Спортивный мастер-класс. Пулевая стрельба.
https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BF%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1629782243480311-8091037364141814807-sas3-0775-509-sas-l7-balancer-8080-BAL-4263&wiz_type=vital&filmId=1989703761751173863
2. Технология спорта. Пулевая стрельба.
http://documentalfilms.ucoz.ru/load/sport/prochie_vida_sporta/tekhnologii_sporta_pulevaja_strelba/97-1-0-3292

Приложения

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся с учётом возраста занимающихся и объёмом имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам с демонстрацией наглядных пособий.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объём знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения.

- Физическая культура и спорт.
- Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Основы безопасности дорожного движения.
- Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте.
- Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле.
- Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики.
- Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие.

Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из 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

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки-винтовочники должны знать:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, используя приёмы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 (лёжа) и МВ-6 (лёжа);
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоёмкий, длительный, требующий от спортсмена сознанных усилий;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный, плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить. Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №8;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №8;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большего размера, чем мишень №8, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени №8 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №8;
- стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;

- мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «лёжа»

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусов в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к её отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечёт за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачётных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полёта пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом её, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7, 5 Джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение ведётся в изготовке, имитирующей стрельбу «лёжа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лёжа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-38).

Преждевременный переход к стрельбе из высококласного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно тоже, что во всех положениях для стрельбы малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчёт величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень №8 – диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- корректировка и самокорректировка.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;
- практика судейства.

Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- выносливость к большим статическим нагрузкам;
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка (СПФ) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке – подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. 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.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определённых групп мышц;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координированность – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Всего часов	Теория	Практика	По плану	По факту
1.	Раздел 1.Вводное занятие, правила ТБ. Аттестация: входная, текущая, итоговая	3		3		
1.1.	Тема 1.1.Цели, задачи и содержание курса. Входная аттестация.	1		1		
2.	Раздел 2. История развития стрелкового спорта	2	2			
2.1.	Тема 2.1. История развития стрелкового спорта.	1	1			
2.2.	Тема 2.2. Развитие стрелкового оружия в России.	1	1			
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	10	1	9		
3.1.	Теория. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.		1			
3.2.	Практика. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки, отжимания, подтягивание, пресс. Выполнение нормативов.			9		
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	10	1	9		
4.1.	Выполнение упражнений специальной физической направленности. Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног.		1	9		
5.	Раздел 5. Инструкции при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня.	2	2			
5.1.	Тема 5.1. Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Обязанности дежурного на занятиях в тире.		1			
5.2.	Тема 5.2. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Хранение оружия.		1			
	Текущая аттестация			2		
6.	Раздел 6. Материальная часть пневматической винтовки	6	3	3		
6.1.	Тема 6.1. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.		1	1		

6.2.	Тема 6.2. Порядок разборки и сборки винтовки.		1	1		
6.3.	Тема 6.3. Характерные неисправности, их устранение.		1	1		
7.	Раздел 7. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	8	2	6		
7.1.	Тема 7.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.		1	3		
7.2.	Тема 7.2. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени.		1	3		
8.	Раздел 8. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	8	2	6		
8.1.	Тема 8.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.		1	3		
8.2.	Тема 8.2. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени.		1	3		
9.	Раздел 9. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	6	2	4		
9.1.	Тема 9.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.		1	2		
9.2.	Тема 9.2. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени.		1	2		
10.	Раздел 10. Техника стрельбы тренировка	13	1	12		
10.1.	Теория. Виды подготовки стрельбы.		1			
10.2.	Практика. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.			12		
11.	Раздел 11. Внутригрупповые соревнования	4	1	3		
11.1.	Тема 11.1. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных.		1	1		
11.2.	Тема 11.2. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных.			1		
11.3.	Тема 11.3. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных.			1		
	Итоговая аттестация – Сдача нормативов.			1		
	Итого:	72	17	55		

