

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета

от «17» мая 2021 г.

Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ДО «ДЮСШ»

Р.Н.Чернов

Приказ «ДЮСШ» № 64  
от «20» мая 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

**Авторы-составители программы:**

**Сухарева Ольга Александровна** – инструктор-методист МБОУ ДО  
«ДЮСШ» ст. Павловской

**Будлянский Владимир Николаевич** – тренер-преподаватель МБОУ ДО  
«ДЮСШ» ст. Павловской

ст. Павловская

2021 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Актуальность программы**
- 4. Срок реализации и возраст обучающихся программы**
- 5. Цели и задачи программы по годам обучения**
- 6. Формы и режим занятий**
- 7. Ожидаемые результаты**
  - 7.1 Механизм оценки 1-ого года обучения**
  - 7.2 Механизм оценки 2-ого года обучения**
  - 7.3 Механизм оценки 3-его года обучения**
- 8. Тематический план и содержание программы**
- 9. Методическое управление программой**
- 10. Описание условий для реализации программы**
- 11. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.**
- 12. Список используемой литературы.**
- 13. Приложения № 1, 2, 3, 4.**

## **1. Общие положения.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

## **2. Пояснительная записка.**

Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Очень актуальны занятия пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения

физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

Данная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Настоящая программа составлена в соответствии с новой типовой программой по военно-прикладным видам спорта для первого и последующих годов обучения. А также в соответствии с методическими рекомендациями по организации кружков и объединений пулевой стрельбы. Программа является **модифицированной** и вариативной и может изменяться и дополняться. В зависимости от обстоятельств руководитель объединения может вносить в программу те или иные изменения, увеличивая или уменьшая время на какие-либо изучаемые темы, вводить новые.

### **3. Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность.**

В нашей стране широкую популярность приобретают кружки и секции по военно-прикладным и военно-техническим видам спорта. В школьных учреждениях за последнее время открылась большое количество разнообразных кружков военно-спортивного направления.

Кружки военно-спортивного направления являются неотъемлемой составной частью всего учебно-воспитательного процесса в школе или внешкольном учреждении.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из самых массовых видов спорта. Особенной популярностью он пользуется среди молодёжи и школьников, овеянных романтикой подвигов героев Великой Отечественной

войны и большими успехами наших ведущих мастеров огня, чемпионов и рекордсменов России, Европы и мира, чемпионов Олимпийских игр.

Обучающиеся с увлечением отдают своё свободное время этому замечательному виду спорта. Как и другие виды спорта, он воспитывает у молодёжи высокие моральные, волевые качества, готовность к защите Отечества.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя юношеский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств как коллективизм, дисциплинированность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующие им эмоциональное возбуждение, являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно – технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приёмам стрельбы, является стрельба из пневматического винтовок.

Преимущества пневматического оружия:

- Доступность приобретения, хранение;
- Невысокая стоимость винтовки и пуль к ней;
- Возможность использование школьного помещения для стрельбы;
- Небольшой вес оружия позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10 – летнего возраста;

Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школах и внешкольных учреждениях.

#### **4. Срок реализации программы 3 года.**

Данная программа рассчитана на 144 часов для каждого года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, соответственно по 2 часа в день.

**Возрастной состав 10-18 лет.** Наполняемость в группах 10-25 человек.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания

детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

## **5. Цели и задачи по годам обучения.**

ставится задача: расширить объём знаний, научить занимающихся, анализировать свои

### **1- год обучения:**

Цель - овладение учащимися компетентности в области стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи:

- обучить мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием и боеприпасами – основам прицеливания и основным упражнениям по пулевой стрельбе из пневматической винтовки
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки - развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе
- подготовить юношей к службе в вооружённых силах России

### **2-год обучения:**

Цель – развить такие качества как коллективизм, дисциплинированность, мужество, решительность, самообладание, выносливость и самостоятельность.

Задачи:

- повышение уровня знаний теоретической части (изучение траектории полёта пульки, баллистика)
- совершенствовать приёмы стрельбы (стрелять кучно и метко)
- особое внимание отвести психологической подготовки (умение собраться, сконцентрироваться, настроиться на ведение меткой стрельбы не обращая внимание на внешние факты)
- иметь хорошую физическую подготовку

### **3 – год обучения:**

Цель – воспитать в юном стрелке чувство патриотизма, будущего защитника Отечества. Подготовка юношей к службе в Вооруженных \Силах РФ.

Задачи:

- систематически совершенствовать технику стрельбы
- соблюдать меры безопасности в любых ситуациях
- воспитывать у стрелков любовь к оружию - воспитывать волю, терпение и настойчивость
- укреплять физическую подготовку

### **Группа индивидуального обучения:**

Цель – подготовить стрелка, который должен в совершенстве владеть оружием, а также иметь психологическую и физическую подготовку на высоком уровне.

Задачи:

- воспитывать у молодёжи высокие моральные, волевые качества
- готовность к защите Родины
- задачи, адресованные группам 1-го, 2-го, 3-го года обучения, полностью соответствуют группе индивидуального обучения

## **6. Формы и режим занятий.**

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;

- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Обязательным на каждом занятии является использование здоровьесберегающих технологий

## **7. Ожидаемые результаты.**

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность;
- создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;
- привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.
- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение основными навыками пулевой стрельбы; формирование знаний по здоровому образу жизни.

### **7.1 Механизм оценки получаемых результатов.**

#### **1-й год обучения:**

По окончании первого года обучения юный стрелок должен знать и уметь. Выполнять строго все меры предосторожности, находясь в тире, при выполнении учебных стрельб, при нахождении на линии огня, в обращении с оружием.



Хорошо знать материальную часть ИЖ-38, МР-512 Уметь проводить техническое обслуживание (чистка оружия и смазка). Знать правила соревнований, выполнять команды судьи.

Проводить настройку оружия (пристреливать). Знать основы стрельбы: рассеивание выстрелов, кучность, меткость, определять среднюю точку попадания с центром мишени, определять поправки и вносить их на прицел. Уметь обслуживать мишени. Иметь хорошую физическую подготовку.

Практические занятия: Выполнение обязанностей судьи контролёра, судьи показчика, судьи линии мишени, судьи линии огня.

### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости координации и точности движений, на расслабление различных групп мышц. Подготовка и сдача комплекса ГТО. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха, в летний период - походы, туризм.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнение с утяжелённым спуском курка. Упражнение на сохранение длительного устойчивого равновесия тела с оружием, наведённым в район прицеливания, с постепенным увеличением времени удержания до утомления. Упражнения рекомендуется проводить в конце учебно-тренировочных занятий.

### **Участие в соревнованиях, переводные испытания.**

Проверка знаний пройденного материала. Практические занятия квалификационные соревнования, первенство коллектива. Традиционные соревнования коллектива, посвящённые знаменательным датам.

## **7.2 Механизм оценки получаемых результатов 2-год обучения.**

Требования, предъявляемые выпускникам 1-го года обучения, также полностью распространяются и выпускникам 2-го года обучения. А также в совершенстве овладеть приёмом стрельбы в положении с колена и стоя. Знать анатомию человека и правила личной и общественной гигиены. Знать правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия и команды, подаваемые судейской коллегией. Иметь хорошую физическую подготовку. Овладеть применять на практике приёмы специальной физической подготовки.

### **7.3 Механизм оценки получаемых результатов 3-года обучения.**

По окончанию учебного года стрелок должен выполнять все упражнения при одном и том же положении всех частей своего тела и оружия без больших колебаний. При длительных тренировках все части тела, мышцы и суставы привыкают к определённой позе и точным необходимым действиям и в дальнейшем они уже станут выполняться легко, быстро, точно и без напряжения, так как контролироваться будут подсознанием, рефлекторно, то есть как бы автоматически. Для повышения мастерства, экономии сил и сокращения время стрельбы необходимо систематически совершенствовать точность и быстроту анализа всех внешних и внутренних сигналов, влияющих на стрельбу. Выполнение массовых и спортивных разрядов.

### **8. Тематический план и содержание программы: Тематический план первый год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
1.	Введение	1	-	1
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	1	3
3.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	-	2
4.	Правила соревнований. Судейская инструкторская практика	2	3	5
5.	Основы техники стрельбы	4	-	4
6.	Специальная физическая подготовка	-	10	10
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	-	113	113
8.	Классификационные соревнования и переводные испытания	1	5	6
	Итого:	12	132	144

### **Содержание программы первого года обучения;**

### **- Введение.**

Обзор развития стрелкового спорта в России. Разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

### **- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб; их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

### **- Материальная часть оружия и основы стрельбы.**

Системы пневматических винтовок. Материальная часть винтовок ИЖ-38, ИЖ-53М. Подготовка винтовок к соревнованиям. Осмотр оружия. Уход за оружием. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость. Определение средней точки попадания (с.т.п.). Определение поправок и внесение их на прицел.

### **- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика. Виды и характер соревнований.**

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Порядок выполнения упражнений, состав судейской коллегии. Права и обязанности контролёра, судьи линии огня, судьи линии мишеней. Порядок определения результатов и занятых мест. Нарушение правил и меры наказания (общие случаи). Практические занятия: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролёра, судьи линии мишеней.

### **- Основы техники стрельбы.**

Изготовка для стрельбы из положения с колена, стоя. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении упражнений из положения с колена, стоя. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Производство выстрела. Ошибки, допускаемые при отработке спуска курка, и меры борьбы с ними, варианты техники спуска курка, дыхание при стрельбе. Тренировка без действительного выстрела и её значение.

### **- Специальная физическая подготовка.**

Упражнение на продолжительное сохранение неизменной позы изготовки спортсмена с оружием и постепенным увеличением времени до утомления

спортсмена. Тоже самое с оружием, наведённым в район прицеливания. Упражнения рекомендуется проводить систематически в конце учебно-тренировочных занятий.

**- Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Закрепление знаний и навыков в прицеливании, отработка спуска. Совершенствование техники стрельбы из положения стоя, с колена. Совмещение с центром мишени. Тренировка без патрона. Стрельба по белому листу и по мишени с чёрным кругом - на кучность. Выполнение упражнений ВП-1 или ВП-2. Стрельбы по заданию тренера. Турниры. Тренировки.

**- Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Практические занятия: выполнить норму 1-юношеского разряда по упражнению ВП-1 или ВП-2.

**Тематический план второй год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение.	2	-	2
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	-	1
3	Материальная часть оружия.	2	-	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	-	2
5	Основы техники и тактики стрельбы.	6	-	6
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки, турниры.	-	100	100
7	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	2	2	4
8	Общая физическая подготовка.	-	8	8
9	Специальная физическая подготовка.	-	12	12

10	Участие в соревнованиях. Переводные испытания.	1	6	7
	Итого:	16	128	144

## **Содержание программы второго года обучения:**

### **- Введение.**

**Обзор развития стрелкового спорта в России.** Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормы и требования. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

### **- Меры обеспечения при проведении стрельб.**

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного.

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

### **- Материальная часть оружия.**

Устройство пневматических винтовок. Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение правок на прицеле.

### **- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.**

Основные сведения о кровообращении человека. Сердце, сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вред курения для организма занимающихся. Правила личной и общественной гигиены. Органы зрения. Гигиена зрения. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий.

### **- Основы техники и тактики стрельбы.**

Рациональная изготовка стрелка-спортсмена из положения, стоя с колена. Местонахождение центра тяжести системы стрелок-оружие. Прицеливание. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Варианты техники спуска курка. Тактика стрельбы. Понятие тактики. Выполнение упражнений в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям. Пристрелка оружия.

**- Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Турниры.**

Дальнейшее закрепление навыков и совершенствования техники стрельбы с колена и стоя. Дальнейшее совершенствование прицеливание из пневматической винтовки с оптическим прицелом. Комбинированная стрельба с колена, стоя и стоя с обязательной самокорректировкой. Самоанализ стрельбы. Освоение упражнения ВП-3 в режиме правил соревнований. Стрельбы по заданию тренера. Турниры. Тренировка без патрона. Интенсивные тренировки по заданию тренера.

**- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.**

Допуск участников к соревнованиям. Время на стрельбу. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Опоздания. Обязанности судейской коллегии по участкам. Условия и порядок выполнения упражнений из пневматического оружия.

**- Общая физическая подготовка.**

Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение с партнёром в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

**- Специальная физическая подготовка.**

**Устойчивость тела** развивается с фиксацией определённых положений при выполнении различных движений сначала на земле (полу), а потом, на примерно гимнастическом бревне.

Статистическая выносливость в удержании оружия заключается в способности стрелка длительно с небольшими колебаниями сохранять изготовку во время выстрела.

Высокая точность и координация движения частей тела заключается в умении контролировать их положение в пространстве, быстро и точно устранять отклонение от нужного положения.

Автономность и плавность нажатия на спусковой крючок отрабатывается с помощью тренировки со спусковым крючком оружия под контролем индикатора.

**- Участия в соревнованиях. Переводные испытания.**

Квалификационные соревнования. Соревнования проводятся между членами объединения, на первенство заведения и для сдачи разрядных норм

подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.

### Тематический план третий год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение меры безопасности при проведении стрельб	1	-	1
2	Материальная часть оружия	2	-	2
3	Основы техники и тактики стрельбы	4	-	4
4	Правила соревнований. Судейская и конструкторская практика	2	4	6
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена	2	1	3
6	Общая физическая подготовка	-	10	10
7	Специальная физическая подготовка	-	20	20
8	Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.	-	89	89
9	Участие в соревнованиях.	1	6	7
10	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	1	2
Итого:		13	131	144

### Содержание программы третьего года обучения;

#### **- Введение. Меры безопасности при проведении стрельб.**

Краткая статистика несчастных случаев по причине нарушения «Инструкций по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного по поддержанию порядка в тирах и на

стрельбищах при проведении стрельб. Ознакомление с программой и расписание занятий.

#### **- Материальная часть оружия.**

Устройство принцип действия пневматической винтовки. Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле.

#### **- Основы техники и практики стрельбы.**

Детальный разбор изготовок при стрельбе из положения, стоя, с колена; Особенности изготовления с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подготовка к соревнованиям. Подбор пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнений в условиях соревнований.

#### **- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Практические занятия. Выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишени, судьи-контролёра, судьи показчика.

#### **- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.**

Кровообращение, центральная нервная система. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Общий режим дня. Режим питания. Значение водных процедур. Гигиена сна. Понятие о спортивной форме. Понятие о переутомлении и восстановлении организма человека. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Оказание первой помощи при кровотечениях, ожогах, обмороке.

#### **- Общая физическая подготовка.**

Упражнение на расслабление различных групп мышц, на развитие координации движений. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха, в летний период-походы, туризм.



**- Специальная физическая подготовка.**

Длительное удержание оружия в позе изготовки для стрельбы, стоя и с колена (постепенно увеличивая время удержания наведённого оружия в район прицеливания до видимого утомления спортсмена). Указанные выше упражнения рекомендуется проводить систематически в конце практических занятий.

**- Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. .**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения, стоя с колена. Основная работа проводится под совершенствованием выполнения упражнения ВП-4 в режиме требований правил соревнований. Тренировка без действительного выстрела. Стрельбы по заданию тренера. Турниры, контрольные стрельбы.

**- Участие в соревнованиях.**

Для сдачи разрядных нормативов планируется квалификационное внутреннее соревнование, а также предоставлять возможность всем подготовленным стрелкам участвовать в соревнованиях на первенство учебного заведения.

К сдаче норм по стрельбе допускаются стрелки прошедшие теоретическую и практическую подготовку. Выполнение норм засчитывается только по результатам, показанным на квалификационных или других соревнованиях.

**- Заключительное занятие. Подведение итогов.**

Награждение отличившихся. Планы на будущий год.

**Тематический план для группы  
Индивидуального обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2		2
2	Меры обеспечения безопасности при проведении	2		2

	стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах.			
3	Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания, показ изготовления стрелка спортсменам. Спуск курка.	6	10	16
4	Психологическая подготовка.	12	10	22
5	Теоретическая подготовка.	12		12
6	Специальная физическая подготовка.	4	16	20
7	Совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Прицеливание с открытым прицелом. Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения, стоя.	10	50	60
8	Соревнование на первенство группы. Проведение стрелковой игры «Триатлон». Заключительное занятие. Подведение итогов.	3	7	10
	Итого:	51	93	144

### **Содержание программы для группы индивидуального обучения**

#### **- Вводное занятие.**

Ознакомление с годовой программой. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с местом проведения занятий. Ознакомление с расписанием на год.

#### **- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Прядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.

#### **- Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания.**

Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя, с руки, с опоры локтями о стол, или стоя с опорой на стойку, с колена, лёжа. Спуск курка: Условие, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчёт и внесение поправок при прицеливании.

#### **- Психологическая подготовка.**

Особенность стрельбы заключается в том, что её результаты сильно зависят от силы воли, характера и психического состояния стрелка. Небольшое волнение полезно, это, так называемое состояние «Боевой готовности»- предстартовое возбуждение, которое готовит нервную систему человека к точному выполнению отрететированных необходимых действий с полной отдачей его знаний и навыков, с использованием всех своих возможностей.

Излишнее эмоциональное возбуждение стрелка как от отрицательных, так и от положительных факторов снижает чувствительность к нужным ощущениям дезорганизует приобретённые навыки техники стрельбы, лишает возможности регулировать свое психическое состояние при этом как для начинающих, так и для опытных стрелков, получают следующие наиболее характерные ошибки:

- а) потеря устойчивости к стрельбе;
- б) дрожание рук, а значит и ствола оружия;
- в) перенапряжение некоторых мышц;
- г) расслабление некоторых мышц;
- д) изменение скорости и точности реакции нервной системы на отклонение оружия от требуемого точного положения;
- е) непостоянство силы и места удержания оружия;
- ж) нарушение динамики привычного нажатия на спусковой крючок;
- з) неточное управление дыханием.

#### **- Теоретическая подготовка.**

Овладение основами знаний анатомии человека. Строение скелета мышц, сухожилий, связок, суставов. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная. Внешняя и внутренняя баллистика. Конструкции оружия, назначение деталей, работа механизмов, возможные отказы и неисправности, способы их устранения, устройство пуль, оборудование тира и правила его эксплуатации. Теоретические занятия по возможности максимально сопровождать показом практических действий, давать спортсменам индивидуальные задания на дом по отработке необходимых теоретических вопросов и практических навыков стрельбы.

#### **- Специальная физическая подготовка.**

Заключается в овладении техникой стрельбы. Её фундаментом являются все другие виды подготовки.

Техника стрельбы и стрелкового оружия - это способность стрелка правильно производить специальные действия для обеспечения попадания пуль в цель на основе специальных теоретических знаний и практических навыков стрельбы. Кроме того, стрелок должен научиться анализировать и критически оценивать все свои действия быстро устранять ошибки и неточности.

Техника стрельбы состоит из следующих взаимосвязанных элементов: подготовка для стрельбы, прицеливание, управление дыханием, нажатие на спусковой крючок, и координация всех этих элементов во время выстрела.

#### **- Совершенствование техники стрельбы. Учебные тренировки.**

Совершенствование подготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол, стоя опорой на стойку, с колена, лёжа. Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом с выносом района прицеливания для совмещения средней точки попадания с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Учебные тренировки.

#### **- Соревнование на первенство группы.**

Проведение игры «Триатлон». Награждение победителей. Заключительное занятие. Подведение итогов. Планы на будущий год.

## **9. Методическое управление программой.**

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Всё оборудование, включая пуле уловитель, может быть переносным и убираться по окончании стрельбы. Желательно чтобы помещение было длиной не менее 12 метров, шириной 3 метра.

Стрельбы из пневматического оружия можно проводить и на открытом воздухе, приспособив для этого любую площадку, имеющую за линией мишеней пространство не менее 220 метров, или земляной вал. Линия мишеней оборудуется простейшим способом: на деревянных стойках крепится самодельная общая рамка, на которой вешаются мишени.

При проведении занятий в открытом тире нужно предусмотреть меры безопасности.

Исключить проникновение в зону стрельбы людей и животных.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелявших спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при стрельбе из малокалиберного боевого оружия.

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное соревнование стрелка. Это требует серьезного и ответственного отношения преподавателя к обучению новичков технике стрельбы из пневматической винтовки.

Преподаватель должен учитывать, что погрешности в точности боя в пневматические винтовки МР-512, ИЖ-38 влекут за собой дезинформацию стрелка-спортсмена и как следствие-закрепление вредных двигательных навыков.

Учебно-тренировочную работу с молодыми спортсменами рекомендуется строить с учётом режима школьного дня. Изъявление желания заниматься в стрелковом кружке должны иметь согласие родителей и разрешение врача. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности.

Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с оружием, усвоят «инструкцию по обеспечению мер безопасности при стрельбе в тире и на стрельбах» и лично распишутся в специальной книге в знании этой инструкции.

Руководитель также обязан расписаться против каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: Вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где проводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному соревнованию.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки действия, научить и понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближённые к условиям соревнований больше, участвовать в соревнованиях.

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

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях приближённых к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: Подвижные игры, умеренный бег, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно от занятий к занятию, обучающийся проходит всё более

сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретённые знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях.

В процессе занятий одновременно решаются **и воспитательные задачи**. Руководитель объединения воспитывает у занимающихся чувство ответственности перед коллективом.

Добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

В плане работы любого спортивного объединения обязательно должно быть учтено проведение нескольких соревнований как внутренних - классификационных так и массовых (первенство «ДЮСШ», района и т.д.). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка. Привлечение новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения данной образовательной программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в МБОУ ДО «ДЮСШ» локальным нормативным актом - «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации учащихся», «Положение об итоговой аттестации учащихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Так как в учебных группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1). Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие учащегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Учащиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате учащегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, педагог вправе не допустить учащегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Педагог также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа учащихся для отчисления в случае, если учащийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, педагог наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «ДЮСШ».

Целью промежуточной и итоговой аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки учащихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы учащимися.

2.1.) Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В учебной группе осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний учащихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все учащиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.



В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования учащихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у учащихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы учащимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке учащимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

2.2.) Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по технической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в Приложении к программе и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Учащимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации учащимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания педагогом в программу промежуточной аттестации), получить итоговую оценку по практической подготовке от 2 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы:

«зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы учащимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания педагогом в программу итоговой аттестации), получить итоговую оценку по практической подготовке от 2 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду деятельности. Она ставит более важную задачу: развивать у учащихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## **10. Описание условий для реализации программы**

Форма занятий групповая. Группы 10-25 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Обучений, работа и стрельба поводится в универсальной мастерской, в которой оборудован тир. В помещении установлены падающие мишени для отработки практической стрельбы. Для зачётной стрельбы устанавливается специальный пулеуловитель с креплением мишени. В наличии имеются комплекты мишеней отпечатано на бумаге №8 и №6 соответственно для стрельбы с пяти и десяти метров. Для производства стрельб имеются пневматические винтовки МР-512 и ИЖ-38, также к ним пульки 5000 штук. В мастерской (тире) установлена медицинская аптечка с набором лекарственных средств и перевязочного материала. Установлены столы для ведения стрельб, в положении с опорой о стол. Изготовлены муляжи винтовок и пистолетов равные по весу с настоящими для отработки специальных физических упражнений. Для хранения пневматического оружия, пуль, запасных частей, инструментов для технического обслуживания, смазочных материалов установлен специальный сейф. В шкафу имеется необходимая литература для пользования учащимися. Вблизи тира установлены плакаты с информацией для правильного прицеливания «Уголок юного стрелка». Вблизи мастерской (тира) расположена площадка с

земляным валом для ведения стрельб на открытом воздухе с соблюдением мер предосторожности.

### **11. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.**

1. Правила соревнований: пулевая стрельба Е. А. Ромаков
2. Спортивная стрельба из пистолета Л. Антал
3. Справочник по спортивной стрельбе Ж. Бозержан
4. Пулевая стрельба В. А. Кинль
5. Аутогенная тренировка А. Т. Филатов
6. Учебное издание: Пулевая стрельба, Примерное издание Д. А. Тышлер

### **12. Список используемой литературы**

1. Органского И.В. и Антонова М.П.- программа для внешкольных учреждений. Оборонно-спортивные кружки. Единная спортивная классификация-1985, Пулевая стрельба- 1995г.
2. Серия плакатов; Спортивная стрельба -М, 1985. Суранов П., Блинов И.- основы стрельбы из малокалиберного оружия -1990г.
3. Учебники для школ.
4. Начальная военная подготовка, анатомия человека, методические рекомендации по организации кружков пулевой стрельбы.
5. Правила соревнований: пулевая стрельба Е. А. Ромаков
6. Спортивная стрельба из пистолета Л. Антал
7. Справочник по спортивной стрельбе Ж. Бозержан
8. Пулевая стрельба В. А. Кинль
9. Аутогенная тренировка А. Т. Филатов
10. Учебное издание: Пулевая стрельба, Примерное издание Д. А. Тышлер

## 13. Приложения.

### Приложение № 1

#### **Гимнастика для глаз (по методике Э. С. Аветисова)**

**Уважаемые педагоги, предлагаем Вашему вниманию комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения у школьников. Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время занятий. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.**

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения нужно выполнять регулярно.

#### **Группа 1 (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**

##### **Упражнение 1.**

Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

##### **Упражнение 2.**

Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

##### **Упражнение 3.**

Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

##### **Упражнение 4.**

Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

##### **Упражнение 5.**

Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

## **Группа 2** **(для укрепления мышц)**

### **Упражнение 1.**

Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

### **Упражнение 2.**

Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

### **Упражнение 3.**

Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

### **Упражнение 4.**

Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

## **Группа 3** **(для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

### **Упражнение 1.**

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

### **Упражнение 2.**

Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

### **Упражнение 3.**

В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-

5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делаете, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

## **Дыхательная гимнастика**

Неправильное дыхание – это впалые груди и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия, особенно все это касается школьников. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

### **Упражнение 1 (возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)**

- 1) Стать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мышцы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мышцы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мышцы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение 2.**

## **Очистительное дыхание**

**(успокаивает нервную систему, снимает усталость органов дыхания)**

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

## **Массаж активных точек**

Уважаемые педагоги, Вашему вниманию представлен комплекс простейших упражнений, выполняя которые мы массируем активные точки нашего организма. Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.

Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.
2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.
3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.
4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.
5. Массируем точки на крыльях носа.
6. Массируем точки на висках.
7. Растираем мочки ушей.
8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами.
9. Гладим пальцами обеих рук легкими движениями шею сверху вниз.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **По пулевой стрельбе из пневматического оружия**

#### **1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия**

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

#### **Меры безопасности при стрельбе в тире**

##### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.



### **СТРЕЛОК ОБЯЗАН:**

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

**Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире**

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовления	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины

8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!».	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

## Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми упражнениями по физической подготовке и контрольно-переводными нормативами по технической подготовке.

### 1. Оценка уровня знаний по физической подготовке

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание на низкой перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч, ноги упираются в гимнастический мат. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 секунд.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью датчика, разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна

попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы под второй планкой гимнастической стенки. Локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

5) И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 30 секунд.*

6) Проба Ромберга (упражнение для оценки уровня равновесия)

И.П. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе так, чтобы пятка находилась на уровне колена, руки вытянуты вперед, пальцы расправлены, глаза закрыты. Методические указания: сдвигать опорную ногу с места, открывать глаза, касаться второй ногой пола не допускается. *Критерием служит максимальное время.*

7) Удержание макета винтовки в позе изготовления (стоя) в течение 15-ти минут, соблюдая график: 10, 15,20 ... 60 и обратно

И.П. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу. *Критерием, служит соблюдение графика удержания.*

Для оценки специальных физических качеств в учебных группах включается выполнение упражнения ВП-1 20 выстрелов, дистанция 10 метров. *Критерием, служит результат.*

## 2. Контрольно-переводные нормативы

для спортивно-оздоровительного этапа по технической подготовке (юноши, девушки (8-18 лет).

№	1 год	2 год	3 год
---	-------	-------	-------

	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	М			Д			М			Д			М			Д		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1	Длительное нахождение в позе изготовления стоя без отдыха (тренаж), мин	3	2	1	3	2	1	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
2	Тренаж с интервалом, раз	удержание 30 сек, отдых 20 сек			удержание 20 сек, отдых 30 сек			удержание 40 сек, отдых 20 сек			удержание 30 сек, отдых 30 сек			удержание 50 сек, отдых 20 сек			удержание 40 сек, отдых 30 сек		
		20	15	10	15	10	5	25	20	15	20	15	10	30	25	20	25	20	15
3	Стрельба сидя 10 зачётных выстрелов, винтовка ИЖ, очки	60	55	50	55	50	45	65	60	55	60	55	50	70	65	60	65	60	55