

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

МОУ СОШ с. Свищёвки

им. П.И. Мацыгина

Белинского района

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ СОШ

с. Свищёвки им. П. И Мацыгина

_____ Парфёнова О.В.

Приказ № 123 от 29.08.2025

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Стрельба»

с. Свищёвка

2025 – 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Стрельба» разработана в соответствии с ФГОС, утверждённого Приказом №1897 от 17.12.2010 года с изменениями от 29.12.2014 года №1664 с учётом примерной основной образовательной программы, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением от 8.04.2015 года №1/15, локальным актом «Положение о внеурочной деятельности», основной образовательной программой основного общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности «Стрельба» рассчитана для обучающихся 7 - 9 классов. Занятия проводятся по 40 минут - 1 час в неделю.

Программа относится спортивно - оздоровительному направлению.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного курса в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как ответственное отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

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

Актуальность программы

Программа составлена с учетом тенденций в развитии стрелкового спорта, как одного из востребованного вида спорта нашего времени и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии

Педагогическая целесообразность

Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Стрельба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- Обучить приемам и правилам стрельбы.
- Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Задачи:

Обучающие задачи:

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматические винтовки, пистолеты.)

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирования здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Для занятий необходимы: пневматические винтовки, пневматические пистолеты, мишени.

Важно иметь: матрасы для стрельбы, валики для стрельбы из упора.

Обязательно должны находиться плакаты «Меры безопасности при обращении с оружием», «Меры безопасности и правила поведения в стрелковом помещении».

В работе следует использовать презентации «Техника стрельбы из спортивной винтовки», «Техника стрельбы из спортивного пистолета», «Положение стрельбы», и др.

При объяснении тем и при самостоятельной работе детей с литературой следует широко использовать книги, красочные альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», История советского стрелкового оружия и патронов» и другие, а также журналы: «Оружие», «Военные знания», «Ружье», «Мастер ружье» и др. На занятиях можно использовать фильмы по истории оружия, о современном оружии.

Характеристика программы:

тип программы – разновозрастная, реализуется в группе учащихся разных классов

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Программа рассчитана на 1 час в неделю. На итоговую аттестацию отводится один час.

Содержание программы внеурочной деятельности «Стрельба» соответствует целям основной образовательной программы ООО, реализуемой ОО:

- достижению выпускником планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

Содержание программы внеурочной деятельности «Стрельба» соответствует задачам основной образовательной программы ООО, реализуемой ОО:

- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы
- формирование школьного уклада жизни, направленного на воспитание и социализацию обучающегося;
- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательной организации;
- сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

-

Связь содержания программы с учебными предметами

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стрельба» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными предметами как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, история.

Особенности реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стрельба» предназначена для обучающихся 7-9 классов.

Формы, режим и место проведения занятий, виды деятельности, количество часов и место в учебном плане:

Формы занятий внеурочной деятельности: индивидуальные и групповые (командные).

Виды деятельности: приобретение теоретических и практических занятий.

Занятия проводятся в оборудованном для стрельбы кабинете.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих:

- теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания; знакомство с условными знаками;
- 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;
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития;
- 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.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 11-15 лет.

Срок реализации 1 года.

При реализации программы курса используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований, зачетов, контрольных испытаний.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТРЕЛЬБА»

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Стрельба» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Стрельба» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- инициации идеи полезного проведения досуга
- принятию решения относительно проведения собственного досуга с учетом ситуационных факторов
- планированию мероприятий своей и коллективной досуговой деятельности
- инициации идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований
- осуществлению логических операций (анализ, синтез) применительно
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Стрельба» являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, координации движений);

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальные учебные действия

Личностные:

- потребности в социальной и творческой деятельности
- ориентация на конструктивное взаимодействие в группе, навыки партнерства и сотрудничества
- основы межличностного общения
- умения соотносить свои действия с действиями сверстников, умения ставить интересы общего, совместного дела выше личных
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни
- умения опыта участия в социально-значимой деятельности

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие»;

Постепенно понимать, что жизнь не похожа на «сказки» и невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих» Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты)

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе: объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной;
- со всеми людьми;
- с природой;
- испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей.

Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:

- известных и простых общепринятых правил «доброго», «безопасного», «красивого», «правильного» поведения;
- сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;
- сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ.
- признавать свои плохие поступки.

Регулятивные:

- соблюдать правила поведения во время мероприятий, соревнований
- организовать и провести игру, оценить ход игры и ее результат
- высказывать аргументированное мнение относительно массовых мероприятий

- оценивать качество проведенного досуга, делать выводы относительно интереса к массовым мероприятиям, в которых принимали участие
- осознавать свои роли в командной работе
- анализировать результаты участия в мероприятиях
- учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя. проговаривать последовательность действий на занятии.
- учиться высказывать своё предположение (версию). учиться работать по предложенному плану.
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные:

- отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать выводы в результате совместной работы всего класса. сравнивать и группировать предметы.
- называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности.
- подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные:

- осуществлять коммуникации со взрослыми и сверстниками в ходе организации массовых мероприятий
- использовать правила этикета в межличностном общении
- находить коллективные решения и разрешать конфликты
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- оформлять свою мысль в устной речи. вступать в беседу на занятиях и в жизни слушать и понимать речь других.
- выразительно читать и пересказывать текст.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Для отслеживания динамики освоения курса обучающимися и анализ результатов образовательной деятельности осуществляется мониторинг. Он включает в себя входной контроль (первичную диагностику), текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию

Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки умений обучающихся по результатам выполнения общефизической подготовки.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения соревнований в виде наблюдения, опроса. Он направлен на закрепление теоретического и практического материала.

Итоговая аттестация проводится в конце года по результатам проведения соревнований, а также итоговому месту в школьной спартакиаде

Способы фиксации результатов программы:

- оценка уровня достижений обучающегося в листе наблюдения
- записи в протоколе о результативности участия обучающегося в мероприятиях (диплом, грамота, благодарность)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТРЕЛЬБА»

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране.

Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Рост спортивных достижений российских стрелков, стрелковых школ. Состояние пулевой стрельбы за рубежом.

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Особенности работы зрительного анализатора и профилактика его утомления.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания.

Требования к питанию. Питание в день соревнований.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны

Тема 5. Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные.

Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки.

Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Тема 6. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования.

Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица).

Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Малокалиберные винтовки для стрельбы по мишени «Бегущий кабан». Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы.

Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления.

Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 7. Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием.

Правила поведения в стрелковом тире. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб.

Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведении занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

Тема 9. Техника выполнения выстрела из различного оружия. Техническая подготовка. Тактика стрельбы.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготровки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготровке к стрельбе. Особенности изготровки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготровки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня.

Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения.

Изготовка. Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготровки. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Прицеливание. Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно- плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости. *Дыхание.* Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия.

Изготовка. Особенности изготовки при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения.

Прицеливание. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху.

Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод.

Дыхание. Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6.

Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ- 4, МВ-5, МВ-6

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовки. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пистолета при медленных стрельбах по круглой мишени.

Изготовка. Положение корпуса, головы, рук, расстановка ног. Особенности изготовки при стрельбе из произвольного пистолета.

Хватка. Способы удержания рукоятки пистолета кистью руки (хватка). Особенности хватки при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Прицеливание. Особенности прицеливания при стрельбе на различные дистанции. Задержка дыхания.

Обработка спуска. Особенности обработки спуска со шнеллерным механизмом. Натяжение и варианты спуска курка при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберного пистолета по появляющейся мишени

Изготовка. Особенности и отличия от изготовки для медленной стрельбы:

- постановка ног, более жесткое закрепление в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и
- особенности этого закрепления. Показ и объяснение техники подъема руки при производстве выстрела в стрельбе по появляющейся мишени. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Хватка. Особенности удержания рукоятки стандартного пистолета.

Прицеливание. Особенности работы глаза в этом упражнении. Объяснение способа прицеливания в центр мишени.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в этом упражнении. Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при подъеме.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувывдохе.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета

Изготовка. Особенности изготовки при медленной стрельбе. Прицеливание. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета.

Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета.

Применение различных методов: ускоренный, ступенчато - последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувывдохе.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 10. Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

Тема 11. Моральный и волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка.

Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений.

Использование идеомоторных образов в тренировке.

Тема 12. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. История развития стрелкового спорта.	1	-	1
2.	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия. Устройство винтовки	1	-	1
3.	Общие сведения о выстреле. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	1	-	1
4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1
5.	Техника выполнения выстрела из различного оружия		1	1
6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль	1		1
7.	Общая и специальная подготовка	0,5	0,5	1
8.	Меры безопасности при обращении с Оружием. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	1		1
9.	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки		1	1
10.	Устройство и работа АК-74		1	1

11.	Порядок разборки и сборки АК-74		1	1
12.	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	-	1	1
13.	Тренировка в изготовке для стрельбы сидя.	-	1	1
14.	Тренировка в изготовке для стрельбы стоя.	-	1	1
15.	Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки	-	1	1
16.	Контрольные испытания	-	1	1
17.	Соревнования.	-	1	1
ИТОГО:		6.5	10.5	17

Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика.

Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием.

Уметь повторить задание, объяснить и показать.

В учебно-тренировочных группах. Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами начальной подготовки.

Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок
- Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
- Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание эмоционального положительного фона тренировки
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
- Психорегулирующая тренировка
- Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
- Использование специализированного питания: витамины, соки
- Гигиенические процедуры

ОЦЕНКА РАБОТЫ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА И ВЫНОСЛИВОСТИ

Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье)

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП- 1,2,3	2 минуты	3 минуты	4 минуты и более
УТГ- 1,2	3 минуты	4 минуты	5 минут и более
УТГ- 3,4	4 минуты	5 минут	6 минут и более
УТГ- 5	5 минуты	6 минут	7 минут и более

Упражнения по СФП (винтовка)

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

СТО Я	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	3 минуты	5 минут	8 минут
НП-2	4 минут	6 минут	9 минут
НП-3	5 минут	8 минут	10 минут
УТГ- 1,2	8 минут	10 минут	12 минут
УТГ- 3	10 минут	15 минут	20 минут
УТГ- 4	15 минут	20 минут	25 минут
УТГ- 5	20 минут	25 минут	30 минут

ЛЕЖ А	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	4 минуты	8 минут	10 минут
НП-2	6 минут	10 минут	12 минут
НП-3	8 минут	12 минут	14 минут
УТГ- 1,2	12 минут	16 минут	18 минут
УТГ- 3	15 минут	18 минут	23 минуты
УТГ- 4	15 минут	20 минут	25 минут
УТГ- 5	20 минут	25 минут	30 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП- 1,2,3	30 секунд	40 секунд	50 секунд
УТГ- 1,2	50 секунд	70 секунд	90 секунд
УТГ- 3,4	70 секунд	120 секунд	180 секунд
УТГ- 5	2 минуты	3 минуты	5 минут

Стрельба на кучность 5 выстрелов стоя с определением результата

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	39	41	43
НП-2	40	42	44
НП-3	41	43	45
УТ-1,2	42	44	46
УТ-3	44	45	47
УТ-4	45	47	48
УТГ-5	47	48	49

Оценка равновесия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1,2,3	30 секунд	40 секунд	50 секунд
УТГ-1	40 секунд	50 секунд	60 секунд
УТГ-2	50 секунд	60 секунд	70 секунд
УТГ-3,4	60 секунд	70 секунд	80 секунд
УТГ-5	70 секунд	80 секунд	90 секунд

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА

Материально-технические и кадровые условия реализации курса

Для проведения занятий по курсу необходимо наличие:

- Кабинет для пулевой стрельбы
- Комплекс методических пособий
- Винтовки пневматические в количестве.
- Сейф для хранения оружия.
- Тирные модули с мишенями
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

- Мишени бумажные (различные).
- Подставки ростовые

Для организации образовательного процесса необходим учитель, преподающий учебную дисциплину «Физическая культура».

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса:

- Учебно-методические пособия
- Инструкции по технике безопасности
- Методические разработки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Журналы ОБЖ № 3, 5- 2001 г., №3- 2006 г., №1 – 2007 Комментарий к закону «О воинской службе и воинской обязанности». – М., Просвещение, 1998 Строевой Устав Вооруженных сил РФ. – М., Военное издательство, 2000 Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» (поурочные планы). – М., 2002

Литература для обучающихся

Справочник туриста – М., 1998 Топоров, Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности /

Учебное пособие. 10-11 кл. – М., 2002 Учебник ОБЖ 10-11 классы. – М., Просвещение, 2002

А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».

А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».

Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430294
Владелец Парфёнова Ольга Владимировна
Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025