

Управление образования городского округа Первоуральск
Первоуральское муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании
методического совета
ПМАОУ ДО ЦРДМ
Протокол № 6 от 22.04 2022г.

Утверждаю:
Директор
ПМАОУ ДО ЦРДМ
И.В. Евдокимова
Приказ № 13 от 23.04 2022г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ - II»

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации 2 года

Автор - составитель
Сазонов Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования

город Первоуральск 2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи;
- Правила вида спорта пулевая стрельба (утв. приказом Минспорта России от 29.12.2017 N 1137) (ред. от 30.12.2021).

Направленность общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивная. Стрельба из пневматического оружия является олимпийским видом стрелкового спорта. 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, так же укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Актуальность занятий пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельного времяпровождения, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека. Отличительными особенностями общеразвивающей программы является характерные свойства вида спорта «Пулевая стрельба», данный спорт 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. 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 центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. В процессе обучения дети приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для юношей, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных Сил России.

Адресат общеразвивающей программы: обучающиеся 8-11 классов, возраст обучающихся 15-17 лет, с комплектацией:

1 года обучения 10 человек, одна группа от 8 до 12 человек.

2 года обучения 10 человек, одна группа от 8 до 12 человек.

Режим занятий и объем образовательной программы:

1 год обучения -6 часов три раза в неделю по два часа итого 216 часов.

2 год обучения -6 часов три раза в неделю по два часа итого 216 часов.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана

с 15 сентября по 25 мая на 36 недель на 216 часов в 1 год обучения.

с 15 сентября по 25 мая на 36 недель на 216 часов во 2 год обучения.

Итого 432 часа.

Уровневость общеобразовательной программы обеспечена по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

Делится на два уровня сложности: по первому году обучения и по второму году обучения.

Форма обучения: Индивидуально групповая.

Виды занятий: беседа, лекция, занятия теоретические и практические, соревнования, товарищеские встречи, тестирование

Формы подведения результатов: зачет, тестирование, соревнования.

По уровню усвоения – продвинутый.

По целевой установке - модифицированная

Модификация произведена в увеличении количества часов на все разделы в соответствии с нагрузкой педагога.

В данной программе учитывается использование новых моделей пневматических винтовок,

Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками.

На занятиях учитываются индивидуально-психологические, физические особенности и состояние обучающихся.

Формирование групп происходит с учетом уровня подготовки стрелков.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: овладение обучающимися компетентностями в области стрельбы из пневматического оружия.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта; - ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом в стрельбе;

- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Развивающие:

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела;

- освоить технику стрелкового оружия.

Воспитательные:

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;

- формирование здорового образа жизни.

**2. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план 1-й год обучения**

Всего часов: 216

В неделю 6 часов (3 раза по 2 час.)

№ п/п	название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности	2	2		Зачет
2	Анатомия человека	2	2		зачет
3	Физическая подготовка стрелка	36		36	анализ работы
4	Психологическая подготовка стрелка	6	6		зачет
5	Устройство пневматического оружия	2	2		зачет
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24		24	анализ работы
7	Основные упражнения по стрельбе	96		96	анализ работы
8	Стрелковые игры	12		12	анализ работы
9	Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета	36		36	итоговый протокол
	Итого учебных часов	216	12	204	

Содержание программы

1. Техника безопасности.

Техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия, поведение в тире, Правила вида спорта Пулевая стрельба. Правила проведения соревнований.

2. Анатомия человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная. Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

5. Устройство пневматического оружия

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации. Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки лежа на столе с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. Прицеливание из винтовки по мишени № 8

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы лежа с упором на локти из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе лежа с упором на локти из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 5. Стрельба лежа из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 6 Стрельба лежа из винтовки по белому листу бумаги с вертикальными линиями

Упражнение 7. Стрельба лежа из винтовки по белому листу бумаги с горизонтальными линиями

Упражнение 8. Стрельба лежа из винтовки по белому листу бумаги пробивание «креста»

8. Основные упражнения по стрельбе по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 9. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение лежа на столе с опорой локтями на стол из винтовки по мишени № 8. 30 выстрелов.

Упражнение 10. Стрельба лежа из винтовки по мишени № 8 лежа на столе с опорой локтями на стол. 30 выстрелов.

9. Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета.

Упражнение 11. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из пистолета.

Упражнение 12. Прицеливание из пистолета по мишени № 9

Упражнение 13. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 14. Тренировка в стрельбе из пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.

10. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 15. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 16. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги с вертикальными линиями

Упражнение 17. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги с горизонтальными линиями

Упражнение 18. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги пробивание «креста»

11. Основные упражнения по стрельбе по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 19. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение стрельба по мишени № 9. 30 выстрелов.

Упражнение 20. Стрельба из пистолета по мишени № 9 , 30 выстрелов.

12. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир» . Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

13. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета

Проводится между членами объединения, на первенство города, округа, области.

Учебный (тематический) план 2-й год обучения

Всего часов: 216

В неделю 6 часов (3 раза по 2 час.)

№ п/п	название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности	2	2		Зачет
2	Анатомия человека	2	2		зачет
3	Физическая подготовка стрелка	36		36	анализ работы
4	Психологическая подготовка стрелка	6	6		зачет
5	Устройство пневматического оружия	2	2		зачет
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24		24	анализ работы
7	Основные упражнения по стрельбе	96		96	анализ работы
8	Стрелковые игры	12		12	анализ работы
9	Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета	36		36	итоговый протокол
	Итого учебных часов	216	12	204	

Содержание программы

1. Техника безопасности.

Техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия, поведение в тире, Правила вида спорта Пулевая стрельба. Правила проведения соревнований.

2. Анатомия человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная. Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

5. Устройство пневматического оружия

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации. Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки стоя.

Упражнение 2. Прицеливание из винтовки по мишени № 8 положение стоя

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

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе стоя из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 5. Стрельба стоя из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 6 Стрельба стоя из винтовки по белому листу бумаги с вертикальными линиями

Упражнение 7. Стрельба стоя из винтовки по белому листу бумаги с горизонтальными линиями

Упражнение 8. Стрельба стоя из винтовки по белому листу бумаги пробивание «креста»

8. Основные упражнения по стрельбе по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 9. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение стоя из винтовки по мишени № 8. 40 выстрелов.

Упражнение 10. Стрельба стоя из винтовки по мишени № 8, 40 выстрелов.

Упражнение 11. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение стоя из винтовки по мишени № 8. 60 выстрелов.

Упражнение 12. Стрельба стоя из винтовки по мишени № 8, 60 выстрелов.

9. Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета.

Упражнение 13. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из пистолета

Упражнение 14. Прицеливание из пистолета по мишени № 9

Упражнение 15. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 16. Тренировка в стрельбе из пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.

10. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 17. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 18. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги с вертикальными линиями

Упражнение 19. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги с горизонтальными линиями

Упражнение 20. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги пробивание «креста»

11. Основные упражнения по стрельбе по стрельбе из пневматической винтовки

Упражнение 21. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение стрельба по мишени № 9. 40 выстрелов.

Упражнение 22. Стрельба из пистолета по мишени № 9, 40 выстрелов.

Упражнение 23. Стрельба на тренажере «СКАТ» упражнение стрельба по мишени № 9. 60 выстрелов.

Упражнение 24. Стрельба из пистолета по мишени № 9, 60 выстрелов.

12. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир» . Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

13. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета

Проводится между членами объединения, на первенство города, округа, области.

3. Планируемые результаты общие :

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

Становление личности обучающегося 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.

Планируемые результаты 1-й год обучения

Обучающийся должен :

- овладеть компетентностями в области стрельбы из пневматического оружия,
- знать и применять на практике упражнения по пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета.
- овладеть теоретическими знаниями по пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета
- знать историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- знать правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- знать основные правила стрельбы;
- знать материальную часть пневматического оружия;
- воспитать в себе волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, культуру общения и поведения в социуме.
- развить вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Обучающийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку и пневматический пистолет;

- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Планируемые результаты 2-й год обучения.

Обучающийся должен :

- овладеть компетентностями в области стрельбы из пневматического оружия,
- знать и применять на практике упражнения по пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета.
- овладеть теоретическими знаниями по пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета
- знать историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- знать правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- знать основные правила стрельбы;
- знать материальную часть пневматического оружия;
- воспитать в себе волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, культуру общения и поведения в социуме.
- развить вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Обучающийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку и пневматический пистолет;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

4. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.

-Материально техническое обеспечение:

Пневматический тир : расстояние от стрелкового места до мишени 10 метров

Мест для стрельбы из пневматической винтовки 5, мест для стрельбы из пневматического пистолета 4, мест для дуэльной стрельбы 2.

Механические мишенные установки 9 шт. дуэльные мишенные установки 2 шт., Пять спортивных винтовок МР-573, три спортивных пистолета МР- 672 мишени бумажные № 8 – 60000 шт., мишени бумажные № 9 -8000 шт, пуля свинцовая калибр 4,5 мм. 100000 шт.

Монитор системный блок, принтер для изготовления мишеней, канцелярские товары, (скотч ручки ножницы бумага)

- Информационное обеспечение: сеть интернет.

- Кадровое обеспечение : педагог дополнительного образования по направлению деятельности.

- Методические рекомендации по реализации программы

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени, комплекс тира.

Практические занятия по стрельбе проводятся в стрелковом тире ПМАОУ ДО ЦРДМ, оборудованном в соответствии с требованиями Руководящих документов со строгим выполнением правил ТБ.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета с их последующим усложнением. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у обучающихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе различного уровня

5. Формы аттестации/контроля мониторинг и оценочные материалы

Зачет - для контроля усвоенного материала таких как: техника безопасности, сведения об анатомии человека, сведения о стрельбе из личного оружия, сведения о пневматическом оружии.

Анализ работы - для контроля усвоенного материала таких как Физическая подготовка стрелка
Подготовительные упражнения по стрельбе
Вспомогательные упражнения
Основные упражнения по стрельбе стрелковые игры

Итоговая аттестация - проводится по завершению учебного года при проведении соревнования по стрельбе из пневматического оружия

7. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе: учебник / Ж. Бозержан. – Ростов н/Д. Феникс, 2006. – 192 с.
2. Вайнштейн Л. М.. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. - М. : Изд-во ДОСААФ, 1981. - 142 с. : ил.; 20 см.
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок»./ Дворкин А.Д. – М. Изд-во ДОСААФ СССР 1986 – 70 с
4. Немов Р. С. Психология. – М. Владос, 2001 – 686 с.
5. Сабирова И.А. Исследование взаимосвязи психофизиологических состояний спортсмена и технического результата в стрельбе из пневматического пистолета / И.А. Сабирова, М.М. Кубланов // Культура физическая и здоровье: научн. - метод. жур. – 2009. – №1. – С. 23-28.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. Академия, 2010. – 480 с.
7. Хрущев С. В. , Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. – М. Физкультура и спорт, 1982 – 330 с.
8. Филиппов А.Л. Методика, организация и проведение учебно- тренировочных занятий по специальной физической подготовке отделения пулевой стрельбы детско-юношеских спортивных школ: (продолж.) / А.Л. Филиппов // Детский тренер. – 2012. – № 4. – С. 48-62.
9. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба: учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 316 с.
10. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – Издание 3-е, переработанное и дополненное / А.А. Юрьев. [Электронный ресурс]. – URL: <http://dima23390.narod.ru/pss/index.htm#r05> (дата обращения: 28.01.2022).
11. Правила вида спорта пулевая стрельба (утв. приказом Минспорта России от 29.12.2017 N 1137) (ред. от 30.12.2021)
12. Интернет ресурсы:
13. Сайт «Стрелковый союз России» <http://shooting-russia.ru/about-shooting/winners/> (дата обращения: 28.12.2021)
14. Сайт «Спорт и фитнес» <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnev-m-vintovka/> (дата обращения: 28.12.2021).

Список литературы для детей и родителей

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе: учебник / Ж. Бозержан. – Ростов н/Д. Феникс, 2006. – 192 с.
2. Вайнштейн Л. М.. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. - М. : Изд-во ДОСААФ, 1981. - 142 с. : ил.; 20 см.
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок»./ Дворкин А.Д. – М. Изд-во ДОСААФ СССР 1986 – 70 с
4. Немов Р. С. Психология. – М. Владос, 2001 – 686 с.
5. Сабирова И.А. Исследование взаимосвязи психофизиологических состояний спортсмена и технического результата в стрельбе из пневматического пистолета / И.А. Сабирова, М.М. Кубланов // Культура физическая и здоровье: научн. - метод. жур. – 2009. – №1. – С. 23-28.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.

Холодов, В.С. Кузнецов. – М. Академия, 2010. – 480 с.

7. Хрущев С. В. , Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. – М. Физкультура и спорт, 1982 – 330 с.

8. Филиппов А.Л. Методика, организация и проведение учебно- тренировочных занятий по специальной физической подготовке отделения пулевой стрельбы детско-юношеских спортивных школ: (продолж.)
/ А.Л. Филиппов // Детский тренер. – 2012. – № 4. – С. 48-62.

9. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба: учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 316 с.

10. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – Издание 3-е, переработанное и дополненное / А.А. Юрьев. [Электронный ресурс]. – URL: <http://dima23390.narod.ru/pss/index.htm#r05> (дата обращения: 28.01.2022).

11. Правила вида спорта пулевая стрельба (утв. приказом Минспорта России от 29.12.2017 N 1137) (ред. от 30.12.2021)

Интернет ресурсы:

12. Сайт «Стрелковый союз России» <http://shooting-russia.ru/about-shooting/winners/> (дата обращения: 28.12.2021)

13. Сайт «Спорт и фитнес» <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnevma-vintovka/> (дата обращения: 28.12.2021).

Внедрение в образовательный процесс здоровые сберегающих технологий:

- 1.Рекомендуется использовать различные виды учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.)
- 2.Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.
3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения на 20-й и 35-й минуте занятия (в период снижения работоспособности).

Оздоровительные моменты на занятиях:

1. подвижные игры
 2. минутки релаксации
 3. дыхательная гимнастика
 4. гимнастика для глаз
 5. массаж активных точек
 6. речевая гимнастика
4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия, можно рассказать детям хороший анекдот, подходящий для их возраста и др.).

Гимнастика для глаз

(по методике Э. С. Аветисова)

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. 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 способности глаза четко видеть)

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 делайте, 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) Встать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы 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 мускулы 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

комплекс простейших упражнений, выполняя которые 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 ладонки: 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: «ОЧЕРЕДНАЯ 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 изготровки	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

Обучающимся 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024