

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

Принято на заседании  
педагогического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 5 от 23.04.2024 г.



Утверждаю:  
Директор ПМАОУ ДО ЦРДМ  
А.В. Евдокимова  
Приказ № 291 от 02.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Стрельба из пневматического оружия - У»**  
(углубленный уровень)

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сазонов Алексей Васильевич,  
педагог дополнительного образования

Первоуральск, 2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности «Стрельба из пневматического оружия - У» разработана в соответствии с нормативными документами:

–Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);

–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»;

-- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д;

- Концепция информационной безопасности в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023. № 1105-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)»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

–Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

–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»;

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

–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 персонифицированного 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 персонифицированного 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»;

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

–Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

**Направленность общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивная.** Стрельба из пневматического оружия является одним из подвидов 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, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

**Актуальность** занятий 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.

**Отличительными особенностями программы** являются 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.

Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных Сил России.

Отличительной особенностью данной программы также является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, отсутствующих на занятии по уважительной причине, при выезде части группы на соревнования.

## **2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** Всестороннее физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств через обучение стрельбе из пневматического оружия, овладение обучающимися компетентностями в области стрельбы из пневматического оружия.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучить детей основам теории стрельбы;
- материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- истории создания и развития стрелкового оружия России;
- мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- основам судейства соревнований по стрельбе.

#### **Развивающие:**

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность. Расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела; освоить технику стрелкового оружия

#### **Воспитательная.**

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматического оружия. 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.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-11 классов, возраст 13-17 лет:

Две группы от 8 до 12 человек. Возраст от 13 до 17 лет

#### **Режим занятий и объем образовательной программы:**

1 блок стрельба из пневматической винтовки 2 часа: один раз в неделю по два часа  
итого 72 час.

2 блок стрельба из пневматического пистолета 2 часа: один раз в неделю по два часа  
итого 72 час.

#### **Срок освоения программы:**

Программа реализуется с 15 сентября по 31 мая. 36 учебных недель.

144 час.

**Уровневость Программы** – углубленный.

**Условия набора.**

Основной набор на обучения проходит в начале учебного года. На обучение принимаются мальчики и девочки, достигшие 13-летнего возраста, имеющие медицинские справки от врача, имеющие спортивный разряд не ниже третьего спортивного разряда.

В январе возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших из-за болезни, другим причинам. Добор проводится по результатам тестирования.

Состав групп разновозрастный, разнополый, сменный.

#### **Режим занятий:**

- занятия проводятся в двух группах один раз в неделю по два академических часа с перерывом 10 минут.

**При дистанционном обучении**- занятия проводятся в зависимости от учебного плана. Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: ИКОП «Сферум», педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

#### **Формы и методы проведения занятий:**

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

-Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стрельб,

-Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные стрельбы, практические приёмы по решению поставленных задач, работа на тренажере SKAT-USB, занятия по отработке техники, занятия, общефизические упражнения в тренажерном зале, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

-Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления о правильной подготовке и производстве выстрела. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

-Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях при подготовке и производстве выстрела.

-Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

**При дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки

- сайты по спорту данного направления;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы ИКОП «Сферум», ТелемостЯндекс.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы обучения стрельбе. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий и промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: ИКОП «Сферум», педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

**Формы подведения результатов:** беседы, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие, соревнования.

В качестве критериев оценки используются следующие показатели:

- Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности обучающихся;
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- Освоение теоретического раздела программы.

Учебный процесс строится с учетом повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в стрельбе, ознакомления их с техническим арсеналом приемов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### 3. Содержание Программы

Учебный (тематический) план  
 1 блок: стрельба из пневматической винтовки.  
 Всего часов: 72  
 В неделю 2 часа(1 раз по 2 час.)

№ п/п	название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.	1	1		зачет
2	Физическая подготовка стрелка	13		13	
2.1.	Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.	4		4	анализ работы

2.2	<b>Специальная физическая подготовка стрелка</b>	9		9	
2.2.1	<b>Разминка</b> состоит из комплекса упражнений , повторение от 5 до 10 раз: Бег сто метров , десять отжиманий от пола, десять наклонов туловища вперед доставая ладонями пола, десять приседаний держа вытянутые руки вперед, махи руками с наклоном вперед, махи ногами в верх и сторону, 50 прыжков на скакалке.			4,5	анализ работы
2.2.2	<b>Основные упражнения</b> Подтягивание на перекладине: три подхода по 5 подтягиваний. Работа над прессом на три подхода по 10 подъемов туловища. Работа над группой мышц спины три подхода по 10 подъемов утяжеления. Работа с гантелями. 20 подъемов двух гантелей весом 2 кг. на уровень плеча, с удержанием гантелей на 10 секунд.			4,5	анализ работы
3	Подготовительные упражнения по стрельбе	16		16	анализ работы
4	Вспомогательные упражнения	16		16	анализ работы
5	Основные упражнения по стрельбе	16		16	анализ работы
6	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия	10		10	итоговый протокол
	Итого учебных часов	72	1	71	



**Календарный план**  
**1 блок: стрельба из пневматической винтовки.**  
**Всего часов: 72**  
**В неделю 2 часа (1 раз по 2 час.)**

№ п/п	название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Количество часов
	Вводное занятие. Техника безопасности.	0,5	0,5								1
	Физическая подготовка стрелка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	4
	Специальная физическая подготовка стрелка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Вспомогательные упражнения	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Основные упражнения по стрельбе	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия	0	0	0,5	3,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	10
	Итого учебных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

**Учебный (тематический) план**  
**2 блок: стрельба из пневматического пистолета**  
**Всего часов: 72**  
**В неделю 2 часа(1 раз по 2 час.)**

№ п/п	название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.	1	1		зачет
2	Физическая подготовка стрелка	13		13	
2.1.	Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.	4		4	анализ работы

2.2	<b>Специальная физическая подготовка стрелка</b>	9		9	
2.2.1	<b>Разминка</b> состоит из комплекса упражнений , повторение от 5 до 10 раз: Бег сто метров , десять отжиманий от пола, десять наклонов туловища вперед доставая ладонями пола, десять приседаний держа вытянутые руки вперед, махи руками с наклоном вперед, махи ногами в верх и сторону, 50 прыжков на скакалке.			4,5	анализ работы
2.2.2	<b>Основные упражнения</b> Подтягивание на перекладине: три подхода по 5 подтягиваний. Работа над прессом на три подхода по 10 подъемов туловища. Работа над группой мышц спины три подхода по 10 подъемов утяжеления. Работа с гантелями. 20 подъемов двух гантелей весом 2 кг. на уровень плеча, с удержанием гантелей на 10 секунд.			4,5	анализ работы
3	Подготовительные упражнения по стрельбе	16		16	анализ работы
4	Вспомогательные упражнения	16		16	анализ работы
5	Основные упражнения по стрельбе	16		16	анализ работы
6	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия	10		10	итоговый протокол
	Итого учебных часов	72	1	71	

**Календарный план**  
**2 блок: стрельба из пневматического пистолета**  
**Всего часов: 72**  
**В неделю 2 часа (1 раз по 2 час.)**

№ п/п	название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Количество часов
	Вводное занятие. Техника безопасности.	0,5	0,5								1
	Физическая подготовка стрелка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	4
	Специальная физическая подготовка стрелка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Вспомогательные упражнения	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Основные упражнения по стрельбе	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия	0	0	0,5	3,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	10
	Итого учебных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

## Содержание программы

### 1 блок: стрельба из пневматической винтовки

#### 1. Вводное занятие

1.1 История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

1.2 Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

#### 2. Физическая подготовка стрелка.

**Теория:** Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

**Практика:** Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений стрелка, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

1. **Упражнения для рук и плечевого пояса:** Из различных исходных положений -сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

2. **Упражнения для ног:** Поднимание приседания; махи ногами в переднем, боковом направлениях;

3. **Упражнения для всех групп мышц:** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

4. **Упражнения для развития силы:**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

5. **Упражнения для развития гибкости:**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. наклоны и повороты туловища. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

6. **Упражнения для развития общей выносливости:** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

#### 3. Специальная физическая подготовка стрелка

**Теория:** Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

**Практика:**

1. **Разминка** состоит из комплекса упражнений , повторение от 5 до 10 раз:

Бег сто метров , десять отжиманий от пола, десять наклонов туловища вперед доставая ладонями пола, десять приседаний держа вытянутые руки вперед, махи руками с наклоном вперед, махи ногами в верх и сторону, 50 прыжков на скакалке,  
Подтягивание на перекладине: три подхода по 5 подтягиваний.  
Работа над прессом: три подхода по 10 подъемов туловища.  
Работа с гантелями. 10 подъемов двух гантелей весом 2 кг. на уровень плеча, с удержанием гантелей на 10 секунд.

#### **4. Подготовительные упражнения по стрельбе.**

**Теория:** Зачем нужны подготовительные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 1. Принятие устойчивой изготковки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготковки.

Упражнение 2. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### **5. Вспомогательные упражнения**

**Теория:** Зачем нужны вспомогательные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

#### **6. Основные упражнения по стрельбе**

**Теория:** Зачем нужны основные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 4. Стрельба из винтовки по мишени № 8 стоя 40 выстрелов. Самоконтроль изготковки. Вычисление средней точки попадания в цель, корректировка прицела.

#### **7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия**

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

## 2 блок: стрельба из пневматического пистолета

### 1. Вводное занятие

1.1 История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

1.2 Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

### 2. Физическая подготовка стрелка.

**Теория:** Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

**Практика:** Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений стрелка, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

7. **Упражнения для рук и плечевого пояса:** Из различных исходных положений -сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

8. **Упражнения для ног:** Поднимание приседания; махи ногами в переднем, боковом направлениях;

9. **Упражнения для всех групп мышц:** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

10. **Упражнения для развития силы:**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

11. **Упражнения для развития гибкости:**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. наклоны и повороты туловища. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

12. **Упражнения для развития общей выносливости:** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

### 3. Специальная физическая подготовка стрелка

**Теория:** Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

**Практика:**

2. **Разминка** состоит из комплекса упражнений , повторение от 5 до 10 раз:

Бег сто метров , десять отжиманий от пола, десять наклонов туловища вперед доставая ладонями пола, десять приседаний держа вытянутые руки вперед, махи руками с наклоном вперед, махи ногами в верх и сторону, 50 прыжков на скакалке,  
Подтягивание на перекладине: три подхода по 5 подтягиваний.  
Работа над прессом: три подхода по 10 подъемов туловища.  
Работа с гантелями. 10 подъемов двух гантелей весом 2 кг. на уровень плеча, с удержанием гантелей на 10 секунд.

#### **4. Подготовительные упражнения по стрельбе.**

**Теория:** Зачем нужны подготовительные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 1. Принятие устойчивой изготковки для стрельбы из пистолета длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготковки.

Упражнение 2. Тренировка в стрельбе из пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### **5. Вспомогательные упражнения**

**Теория:** Зачем нужны вспомогательные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 3. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

#### **6. Основные упражнения по стрельбе**

**Теория:** Зачем нужны основные упражнения по стрельбе

**Практика.**

Упражнение 4. Стрельба из пистолета по мишени № 9 стоя 40 выстрелов. Самоконтроль изготковки. Вычисление средней точки попадания в цель, корректировка прицела.

#### **7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия.** Проводится между членами объединения, на первенство города, округа, области.



## Планируемые результаты:

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, - знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;

- создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- обучение теории и практики пулевой стрельбе.

- привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

### **Планируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.**

Обучающийся должен знать:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;

Обучающийся должен уметь:

- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки и пистолета;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе; участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района и округа

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРЬ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

Начало учебных занятий – 15 сентября.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы – новогодние.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 мая.

### 2.2. 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.

Механические мишенные установки 9 шт.

Пять спортивных винтовок МР-573, десять спортивных пистолетов МР- 672 и МР-46М, мишени бумажные № 8 – 50 000 шт., мишени бумажные № 9 -50000 шт, пуля свинцовая калибр 4,5 мм. 100000 шт.

Система видео контроля, десять видеокамер, шесть системных блоков, 12 мониторов, принтер, два стрелковых тренажера СКАТ –USB. сеть интернет.

#### **Информационное обеспечение:**

- Инструкции по технике безопасности при занятиях по стрельбе;
- Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- Видеоматериалы о стрелковом спорте.
- Информационные ресурсы, необходимые для реализации программы в дистанционном режиме.

#### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

Программу реализует педагог дополнительного образования Аверина Александра Вячеславовна.

Форма участия других лиц в реализации программы: участие других педагогов-специалистов при проведении соревнований; участие и помощь родителей на соревнованиях, и мероприятиях воспитательного характера.

#### **Методические материалы :**

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы); картинный (фотоматериалы выступлений известных спортсменов) звуковой (музыка для тренировок);
- смешанный (учебные фильмы, видеозаписи выступлений чемпионов по стрельбе)
- дидактические пособия (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

#### **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 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 окружного, городского уровней.

Для успешного достижения образовательных результатов по Программе, обучающимся рекомендуется ежедневное выполнение общефизических упражнений.

**Кадровое обеспечение.** Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

## Формы аттестации/контроля мониторинг и оценочные материалы

### Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по Программе применяется:

	Виды контроля	Наименование и время проведения контроля	Цель проведения	Формы контроля
1	<b>Входной контроль</b>	в начале курса обучения	Определение уровня развития детей	Анкетирование, результат стрельбы
2	<b>Текущий контроль</b>	в течение всего учебного года	Оценка качества освоения какого-либо раздела учебного материала	Педагогическое наблюдение
3	<b>Промежуточный контроль</b>	по окончании отчетного периода	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; соревнование; опрос
4	<b>Итоговый контроль</b>	в конце учебного года/курса обучения	Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости спортивной секции
- диагностика личностного роста и продвижения;
- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- грамоты и дипломы обучающихся;
- отзывы родителей о работе спортивной секции.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы по итогам выполнения нормативов обучающихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов обучающихся муниципального и регионального уровней.
- соревнования на городском уровне;

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- участие в соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

#### **Оценочные материалы**

Критерии оценки результативности.

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания программы можно по следующим показателям:

- умение выполнить работу по образцу;
- умение анализировать;
- стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: текущая и перспективная сохранность контингента;

- наполняемость,
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание социальной значимости и нужности деятельности для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- выполнение нормативов по стрельбе из пневматической винтовки и пистолета;
- проверка усвоения теоретических знаний по темам;
- уровень развития памяти, а также результаты участия в соревнованиях.

Приобретённые детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: высокий, средний и низкий уровень усвоения.

**Зачет** - для контроля усвоенного материала таких как: техника безопасности, **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 винтовки и пистолета.

### 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 22.04.2024)

### Интернет ресурсы:

12. Сайт «Стрелковый союз России» <http://shooting-russia.ru/about-shooting/winners/> (дата обращения: 08.09.2024)
- Сайт «Спорт и фитнес» <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnev-m-vintovka/> (дата (дата обращения:08.09.2024)

### 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 22.04.2024)

#### **Интернет ресурсы:**

12. Сайт «Стрелковый союз России» <http://shooting-russia.ru/about-shooting/winners/> (дата обращения: 08.09.2024)

13. Сайт «Спорт и фитнес» <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnev-m-vintovka/> (дата обращения: 08.09.2024)



### **Внедрение в образовательный процесс здоровье 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 3-4раза.

**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) Стать 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 ладони: 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 тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает 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

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.