

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных техников»**

**Согласовано:**

На заседании Методического совета  
с правами экспертного  
Протокол № 25  
от «21» 10 2023г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Стрельба из пневматического оружия»**

Возраст обучающихся: **10-18 лет**

Срок реализации: **3 лет**

Автор-составитель:  
Проживальский В.В.

педагог дополнительного  
образования

Матвеево-Курган  
2023

## Пояснительная записка

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

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

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

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

Данная образовательная программа имеет **техническое** направленность.

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

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

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

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

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из самых массовых видов спорта. Особенной популярностью он пользуется среди молодёжи и школьников, овеянных романтикой подвигов героев Великой Отечественной войны и большими успехами наших ведущих мастеров огня, чемпионов и рекордсменов России, Европы и мира, чемпионов Олимпийских игр.

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

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

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

Преимущества пневматического оружия:

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

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

**Срок реализации программы – 3 года.**

Данная программа рассчитана на 144 часа для первого года обучения и 144 часа для второго и последующих годов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, соответственно 2 часа в день.

**Возрастной состав 10-18 лет.**

**Основная цель программы –** реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

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

#### **1- год обучения:**

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

#### **Задачи:**

- обучить основным упражнениям по пулевой стрельбе;
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки - развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме ;
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание;
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе;
- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России.

#### **2-год обучения:**

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

**Задачи:**

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

**3 – год обучения:**

**Цель** – воспитать в юном стрелке защитника Отечества и патриота Родины. Подготовить для вооружённых сил хорошего стрелка.

**Задачи:**

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

### **Формы и режим занятий**

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

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

Программа составлена для технического этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

### **Структура занятия:**

Орг. момент -5 минут.

Повторение изученного материала - 10 минут.

Основная часть – 20 минут.

Рефлексия-5 минут.

Обязательным на каждом занятии является использование здоровьесберегающих технологий.

### **Ожидаемые результаты:**

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

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

### **Механизм оценки получаемых результатов**

#### **1-й год обучения**

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

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

Проводить настойку оружия (пристреливать). Знать основы стрельбы: рассеивание выстрелов, кучность, меткость, определять среднюю точку

попадания с центром мишени, определять поправки и вносить их на прицел. Уметь обслуживать мишени. Иметь хорошую физическую подготовку. Практические занятия: Выполнение обязанностей судьи контролёра, судьи показчика, судьи линии мишени, судьи линии огня.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Проверка знаний пройденного материала. Практические занятия квалификационные соревнования, первенство коллектива (чемпионат). Традиционные соревнования коллектива, посвящённые знаменательным датам. Задача: Выполнить на официальных соревнованиях норму 2-го спортивного разряда по упражнениям ВП-1, ВП-2 и ВП-3.

## **Механизм оценки получаемых результатов**

### **2-год обучения**

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

## **Механизм оценки получаемых**

### **Результатов 3-года обучения**

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

точность и быстроту анализа всех внешних и внутренних сигналов, влияющих на стрельбу.

**Тематический план и содержание программы  
Первый год обучения**

№ п.п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение	1	-	1
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	1	-	1
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	-	2
4	Правила соревнований. Судейская инструкторская практика	2	3	5
5	Основы техники стрельбы	8	-	8
6	Специальная физическая подготовка	1	8	8
7	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	1	111	111
8	Классификационные соревнования и переводные испытания	1	5	6
	Итого:	17	127	144

**Содержание программы.  
Первый год обучения**

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

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

**3.Материальная часть оружия и основы стрельбы.** Системы пневматических винтовок. Материальная часть винтовок ИЖ-38, ИЖ-53М.



Подготовка винтовок к соревнованиям. Осмотр оружия. Уход за оружием. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость. Определение средней точки попадания (ст.). Определение поправок и внесение их на прицел.

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

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

**6.Специальная физическая подготовка.** Упражнение на продолжительное сохранение неизменной позы изготовки спортсмена с оружием и постепенным увеличением времени до утомления спортсмена. Тоже самое с оружием, наведённым в район прицеливания. Упражнения рекомендуется проводить систематически в конце учебно-тренировочных занятий.

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

**8.Классификационные соревнования и переводные испытания.** Проверка знаний пройденного теоретического материала. Практические занятия: выполнить норму 1-юношеского разряда по упражнению ВП-1 или ВП-2.

**Тематический план и содержание программы  
Второй год обучения**

№ п.п.	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение.	2	-	2
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	2	-	2
3	Материальная часть оружия.	2	-	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	-	2
5	Основы техники и тактики стрельбы.	6	-	6
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки, турниры.	-	100	100
7	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	2	4	6
8	Общая физическая подготовка	-	8	8
9	Специальная физическая подготовка.	2	6	8
10	Участие в соревнованиях. Переводные испытания.	-	8	8
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

## Содержание программы. Второй год обучения

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

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

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного.

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

### **3. Материальная часть оружия.**

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

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

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

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

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

## **6. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Турниры.**

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

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

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

## **8. Общая физическая подготовка.**

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

## **9. Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

## **10.Участия в соревнованиях. Переводные испытания.**

Квалификационные соревнования. Соревнования проводятся между членами кружка, на первенство заведения и для сдачи разрядных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.

### **Тематический план и содержание программы Третий год обучения**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	Введение меры безопасности при проведении стрельб	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	Материальная часть оружия	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	Основы техники и тактики стрельбы	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	Правила соревнований. Судейская и конструкторская практика	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	Общая физическая подготовка	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	Специальная физическая подготовка	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.	<b>6</b>	<b>70</b>	<b>76</b>
<b>9</b>	Участие в соревнованиях.	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>10</b>	Заключительное занятие. Подведение итогов	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

## Программа Третий год обучения

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

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

### **2. Материальная часть оружия.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **7.Специальная физическая подготовка.**

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

### **8.Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Тренировка.**

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

### **9.Участие в соревнованиях.**

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

К сдаче норм по стрельбе допускаются стрелки, прошедшие теоретическую и практическую подготовку. Выполнение норм засчитывается только по результатам, показанным на квалификационные или другие соревнования.

### **10.Заключительное занятие. Подведение итогов.**

Награждение отличившихся. Планы на будущий год.

## **Методическое управление программой.**

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Всё оборудование, включая пулеуловитель, может быть переносным и убираться по окончанию стрельбы.

Желательно чтобы помещение было длиной не менее 12 метров, шириной 3 метра.

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

При проведении занятий в открытом тире нужно предусмотреть меры безопасности.

Исключить проникновение в зону стрельбы людей и животных.

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

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

Преподаватель должен учитывать, что погрешности в точности боя в пневматических винтовках ИЖ-53М, ИЖ-38, МР-512 влекут за собой дезинформацию стрелка-спортсмена и как следствие-закрепление вредных двигательных навыков.

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

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

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

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: Вводная часть, разминка, основная

часть и заключительная часть, где проводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному соревнованию.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объём знаний, научить занимающихся, анализировать свои действия, научить и понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближённые к условиям соревнований больше, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно от занятий к занятию, обучающийся проходит всё более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретённые занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях.

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

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

В плане работы любого спортивного кружка обязательно должно быть учтено проведение нескольких соревнований как внутренних - классификационных (первенство кружка), так и массовых (первенство ОСТО района, СЮТ). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди



учащихся, показа работы и достижений кружка. Привлечение новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

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

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

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

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

### **Описание условий для реализации программы**

Форма занятий групповая. Группы 10-12 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа (для первого года обучения). На доске из фанеры размером 1,5 \*1,5 смонтированы следующие мишени: электронная мишень позволяющая суммировать очки выбитые стрелком, автоматически движущаяся мишень и мишени с изображением различных предметов (танк, самолёт). Для зачётной стрельбы устанавливается специальный пулеуловитель с магнитным креплением мишени. В наличии имеются комплекты мишеней отпечатано на бумаге №8 и №6 соответственно для стрельбы с пяти и десяти метров. Для производства стрельб имеются пневматические винтовки МР-512 и пистолеты ИЖ-53, также к ним пульки

5000 штук. В мастерской (тире) установлена медицинская аптечка с набором лекарственных средств и перевязочного материала. Установлены столы для ведения стрельб, в положении с опорой о стол. Изготовлены муляжи винтовок и пистолетов равные по весу с настоящими для отработки специальных физических упражнений. Для хранения пневматического оружия, пульек, запасных частей, инструментов для технического обслуживания, смазочных материалов установлен специальный сейф. Для отдыха учащихся установлены теннисный и бильярдный столы. В установлены плакаты с информацией для правильного прицеливания «Уголок юного стрелка». Вблизи мастерской (тира) расположена площадка с земляным валом для ведения стрельб на открытом воздухе с соблюдением мер предосторожности.

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

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

### **Список используемой литературы**

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