

**бюджетное общеобразовательное учреждение г.Калачинска Омской области**

**"Лицей" имени Константина Дмитриевича Ушинского**

РАССМОТРЕНО  
на заседании УМОП  
Подмарева М.А.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Протокол №1 от  
« 29 » августа 2024 г.

от «30 » августа 2024 г.

---

Гордеева Е.З.  
Приказ № 350 от  
«01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Физическая культура» (Пулевая стрельба)**

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 12- 17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Подмарев Евгений Кириллович,  
педагог дополнительного образования  
БОУ «Лицей» им.К.Д.Ушинского

Калачинск, 2024г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направлена на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков. Эта деятельность способствует социальной адаптации, гражданскому становлению подрастающего поколения.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Огневая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность. В ходе освоения программы учащиеся осваивают военно- прикладные виды спорта.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный (краткосрочный).

### **Новизна программы.**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых районных соревнований и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из лазерной винтовки. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из лазерной винтовки.

## **Отличительные особенности**

Доступность приобретения лазерного оружия, хранения, высокая стоимость; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста. Использование мультимедийного проектора на занятиях. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта .

Для стрельбы из лазерного оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение, школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Все оборудование может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

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

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

**Начальное обучение** стрельбе из лазерной винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

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

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

**Программа разработана с учетом:**

- использования имеющегося в наличии простейшего спортивного инвентаря, а именно: винтовок АК 74М;
- освоение простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на участие в соревнованиях.

Программа «Огневая подготовка» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

**Формы и режим занятий** - 1 год обучения: 34 часа в год,

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

**Формы организации занятий:**

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из лазерного оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

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

## **Методы и методические приемы:**

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: лазерная винтовка, цветные таблицы, фильмы, презентации.

## **Структура занятия**

- Организационный момент (1 мин)
- Повторение пройденного материала (5 мин)
- Разбор нового материала (10 мин)
- Физкультминутка (3 мин)
- Практическое занятие (15-20 мин)
- Подведение итогов занятия (1 мин)

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы

Задачи первого года обучения:

**Образовательные:**

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- знакомство с историей 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 :**

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.
- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

**Воспитательные задачи:**

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

## Тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1	-	устный опрос
3.	История развития стрелкового спорта.	1	1	-	устный опрос
4.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	2	-	устный опрос
5.	Основы техники стрельбы.	2	1	1	устный опрос
6.	Определение расстояния до цели	2	1	1	устный опрос
	Изучение и совершенствование техники				устный опрос



стрельбы:

7.	Тренировка в изготовке к стрельбе из лазерной винтовки с опорой на стол, на стойку.	3	-	3	результат по стрельбе
8.	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	2	-	2	результат по стрельбе
9.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	1	1	-	устный опрос
10.	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	-	3	результат по стрельбе
11.	Тренировка стрельбы с колена.	3	-	3	результат по стрельбе
12.	Стрельба из лазерного пистолета по мишеням на 5 м.	2	-	2	результат по стрельбе
13.	Секреты стрелкового мастерства	4	2	2	устный опрос

14.	Правила соревнований.	1	1	-	устный опрос
15.	Общая физическая подготовка.	1	1	-	Общеф. Навыки
16.	Подготовка к соревнованиям.	3	-	3	результат по стрельбе
17.	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	ИТОГО:	34	12	22	

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### **Тема № 1 Введение.**

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

### **Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Практика.

### **Тема № 3 История развития стрелкового спорта.**

Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте;
- тактико-технические данные спортивных пистолетов;  
боеприпасы используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Практика.

#### **Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы.**

Назначение и боевые свойства оружия. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Практика.

#### **Тема № 5 Основы техники стрельбы.**

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Практика.

#### **Тема № 6 Определение расстояния до цели.**

Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

Практика.

#### **Тема № 7,8,10,11 Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика.

- Упражнение 1. Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
- Упражнение 2. Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги.  
Задание попасть в квадрат.
- Упражнение 3. Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.
- Упражнение 4. Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.
- Упражнение 5. Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
- Упражнение 6. Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.

## Упражнение 7

Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов.

### **Тема № 9 История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.**

- Стрелковое оружие Красной Армии;
- Стрелковое оружие Германской Армии.

Практика.

### **Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета.**

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки.

Практика.

### **Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства.**

Демаскирующие признаки. Маскировка одежды, оружия, приборов наблюдения. Вариант обучения приемам маскировки.

Практика.

### **Тема № 14 Правила соревнований.**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика.

### **Тема № 15 Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Практика.

### **Тема № 16 Подготовка к соревнованиям.**

Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку

Практика.

### **Тема № 17 Итоговое занятие.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Огневая подготовка».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По итогам реализации программы «Огневая подготовка» ожидаются следующие результаты:

1.Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

**2.Предметные:** формирование базовых компетенций в области военно- прикладных видах спорта.

По окончании первого года обучения учащиеся:

1. Должны знать:

- 1.Общие основы теории пулевой стрельбы.
- 2.Материальную часть спортивного оружия.
- 3.Основы техники стрельбы и методики тренировки.
- 4.Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
- 5.Организационно-методические особенности подготовки стрелков

6.Правила соревнований по пулевой стрельбе.

**2.Должны уметь:**

1. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
- 2.Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
- 3.Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Огневая подготовка» (стартовый уровень)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение	1	Беседа, лекция демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
2.		Меры обеспечения безопасности при проведении	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение

стрельб.

3.	История развития стрелкового спорта.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, тестирование
4.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, упражнение, самостоятельная работа
5.	Основы техники стрельбы.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, тестирование
6.	Определение расстояния до цели	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Собеседование, наблюдение, упражнение.

Изучение и совершенствование техники стрельбы:

7.	Тренировка в изготовке к	3	Беседа, демонстрация,	Учебный кабинет,	Опрос, наблюдение,
----	--------------------------	---	-----------------------	------------------	--------------------



	стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.		практическая работа	место для стрельбы	зачетные стрельбы
8.	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
9.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
10.	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы

11.	Тренировка стрельбы с колена.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
12.	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
13.	Секреты стрелкового мастерства	4	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Зачет, тестирование
14.	Правила соревнований.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Опрос
15.	Общая физическая подготовка.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Опрос, упражнение, самостоятельная работа.
16.	Подготовка к	3	Беседа,	место для	Упражнения,

	соревнованиям.		практическая работа	стрельбы	наблюдения.
17.	Итоговое занятие	2	Практическая работа	место для стрельбы	Зачётные стрельбы
	ИТОГО:	34			

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

- 1. Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
- 2. Оборудование:** столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.
- 3. Технические ресурсы:**

- Компьютер
- экран,
- проектор,
- магнитофон.

Внешние условия:

1. Сотрудничество с библиотекой;

### 4. Инструменты и приспособления:

- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- лазерная винтовка
- оптический прицел
- мишени (различные);

## **Методическое обеспечение**

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии военно-патриотических мероприятий.

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Лекционный материал: «Бумажное моделирование военной техники», «Военная организация восточных славян», «Военная организация монгольского войска», «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Война с Наполеоном 1812г», «Главные битвы Великой Отечественной войны», « Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- карта личностного роста,
- индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,
- схема самооценки «Мои достижения»
- см. Приложение 1
- см. Приложение 2

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы.

№п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы и приемы
1	Введение	Лекция.	Развивающее занятие.
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	Лекция.	Обучающее занятие.
3	История развития стрелкового спорта.	Лекция.	Иллюстративный метод объяснения.
4	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	Лекция.	Развивающее занятие.
5	Основы техники	Лекция,	Тренировочные формы занятий.

	стрельбы.	практическое занятие.	
6	Определение расстояния до цели.	Познавательно-обучающая игра.	Иллюстрированный метод объяснения.
7	Тренировка в изготовлении к стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	Обучающее занятие	Тренировочные формы занятий.
8	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий.
9	История стрелкового	Беседа.	Иллюстративный метод объяснения.

оружия времен  
Великой  
Отечественной  
войны.

10	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.
11	Тренировка стрельбы с колена.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.
12	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.
13	Секреты стрелкового мастерства.	Лекция, практическое занятие.	Обучающее занятие, ситуационная игра.
14	Правила соревнований.	Лекция.	Обучающее занятие.
15	Общая	Беседа, практика.	Использование комплекса физических

	физическая подготовка.		упражнений.
16.	Подготовка к соревнованиям.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.
17	Итоговое занятие	Тестирование	Тренировочные формы занятий.

#### **Список литературы для педагога.**

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Под общей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012
4. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
5. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007
6. ОВУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008
7. Интернет ресурсы:
  - <http://sodpm.ru>
  - <http://обж.рф>
  - [http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya\\_a6c592abec3.html](http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya_a6c592abec3.html)



## Список литературы для обучающихся

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006
3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004
4. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/Авт.-сост. Т.А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007
5. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А.Касимова, Д.Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005

## ГЛОССАРИЙ

**Изготовка** — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

**Исходный рубеж** – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

**Нерабочая рука** — не выполняющая удержания оружия;

**Огневой рубеж** – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

**Общий центр тяжести тела (ОЦТ)** — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

**Положение** для стрельбы (лежа, стоя, с колена) — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

**Положение для стрельбы лежа** - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

**Прицеливание** – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

**Пункт боевого питания** – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

**Рабочий палец** — выполняющий нажим на спусковой крючок;

**Рабочая рука** — выполняющая удержание оружия;

**Рубеж осмотра мишеней** – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

**Техника меткого выстрела** - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.

## Приложение 1

Оценочный материал

Вариант контрольных вопросов для 1 года обучения

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок МР-512. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.

2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
3. Понятие прицеливания.
4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе

Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Дистанция стрельбы – 5м и 10м; Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Норматив – выбить не менее 40 очков.

Итоговая аттестация . Зачетные стрельбы.

Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований. Квалификационные соревнования.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат.

## **Приложение 2**

**ПРАВИЛА** безопасного обращения с пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

**ПРАВИЛО № 1** При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. **ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.**

ПРАВИЛО № 2 Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

ПРАВИЛО № 3 Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

ПРАВИЛО № 4 Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу. ПРАВИЛО № 5 Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

ПРАВИЛО № 6 Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

ПРАВИЛО № 7 При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

ПРАВИЛО № 8 При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного – должна быть открыта казенная часть.

ПРАВИЛО № 9 Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

ПРАВИЛО № 10 По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

ПРАВИЛО № 11 Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

ПРАВИЛО № 12 Для допуска к участию в соревнованиях стрелков должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

ПРАВИЛО № 13 НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

ПРАВИЛО № 14

ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Заряжать оружие вне линии огня.
2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.
3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.
4. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.
5. Покидать линию огня, не разрядив оружие.
6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.
9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно
10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.
11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.
12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.
13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.
14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.