МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»
На методическом совете
Протокол № 1 от 25.09.24

«Принято»
На педагогическом совете
Протокол №1 от 26.09.24

«Утверждено»
Приказ директора
№ 82 от 26.09.24
И.В. Юн

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматической винтовки и пистолета»

для детей 14 –18 лет
срок реализации 2 года

Автор - составитель: Сахаровский Юрий Анатольевич, педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Стрелковый спорт, как и другие виды спорта, направлен на формирование личности человека. Совершенствуя свое мастерство в стрельбе юные стрелки приобретают и закрепляют целый комплекс необходимых положительных качеств физического и морально-нравственного характера. Развитие воли, умение преодолевать специфические трудности стрелкового спорта способствуют формированию активной личности с твердыми нравственными принципами и устойчивым мировоззрением.

Программа предполагает совершенствование умений и навыков юных стрелков, развитие их творческих способностей и индивидуальных свойств личности: настойчивости в достижении цели, трудолюбия, дисциплинированности, умение принимать решения и нести за них ответственность.

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);

- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с "Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны");
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Программа «Стрельба из пневматической винтовки и пистолета» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направление - стрельба.

Уровень сложности – базовый.

Актуальность.

Современная обстановка характеризуется крайним обострением экономических, политических и военных противоречий в ходе многовекового противостояния между Западом и Россией до уровня вооруженного конфликта, что в очередной раз создает угрозу существованию Российского государства и русской цивилизации.

В этих условиях особенно важной и крайне срочной является задача по укреплению экономической и военной мощи нашей страны в целях сохранения Российской культуры и государственности.

Очевидно, что эти задачи могут быть выполнены только людьми преданными своему Отечеству, любящими свою Родину, ее культуру и многонациональный народ, настоящими патриотами.

Таким образом нынешняя обстановка настоятельно требует усиления работы по патриотическому и нравственному воспитанию населения и в первую очередь молодежи, подготовки юношей к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

Основным направлением работы по программе является развитие военно-прикладных видов спорта, в частности стрельбы из пневматического оружия, так как возможность научиться метко стрелять особенно привлекает детей юношеского возраста. Кроме того, это предоставляет обширные возможности для воспитания патриотических чувств – любви к Родине, Российскому народу в целом, изучению и привитию высоких моральных и нравственных качеств. Дополнительно вызывает потребность обращения к богатой героическими событиями, славной воинской истории нашей Родины, образуя тем самым преемственность поколений и воспитывая чувство гордости учащихся за свою страну.

Кроме того, в настоящее время значительно сужена возможность для детей и юношей заниматься спортивной стрельбой в специализированных стрелковых секциях Российского оборонного общества. Школьные программы по ОБЖ мало отводят часов на подобную подготовку. В дальнейшем большинство юношей призывного возраста не имеют хорошей начальной подготовки по стрельбе, что задерживает их успешное становление как умелого военнослужащего.

Актуальность программы обусловлена и тем, что у учащихся имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества, кроме того она позволяет детям среднего и старшего школьного возраста по их желанию продолжить развитие своих способностей в пулевой стрельбе на более высоком техническом уровне в выбранном виде оружия.

Педагогическая целесообразность – привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношения ко всему живому.

Отличительные особенности.

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие материальной базы. Это: стрелковый тир, оборудованный для стрельбы из пневматического оружия (5 стрелковых направлений, 5 огневых рубежа), согласно со всеми требованиями к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия, пневматические винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

Программа способствует расширению познаний основ обороны государства, военной службы, в период школьного образования.

Программа содержит 4 направления:

- теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;
- 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;
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития;
- психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все

более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

В 2022 году в программу добавлены разделы «История российской государственной символики», «Современная российская символика», «Конституция РФ».

Адресат программы.

К обучению по программе допускаются учащиеся в возрасте от 14 до 18 лет. Обязательным условием зачисления на обучение по программе является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой, подтвержденное медицинской справкой.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность учебного года – 36 недель. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, – 540 часов. Количество учебных часов в год: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 324 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучающиеся сформированы в группы одного возраста, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный.

В ходе занятий применяются групповая и индивидуальная формы обучения, создается обстановка дружеского участия в коллективе детского объединения. Для высоко мотивированных и одаренных обучающихся возможно обучение по индивидуальной образовательной траектории.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

1 год обучения - учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях по расписанию 3 раза в неделю по 2 часа, 6 учебных часов в неделю, 216 часов в год.

2 год обучения - учебно-тренировочный процесс осуществляется на групповых тренировочных занятиях по расписанию 3 раза в неделю по 3 часа, 9 учебных часов в неделю, 324 часа в год.

3 год обучения - практический, направленный на систематическую тренировочную нагрузку и «настрел» стрелка по тренировочным циклам (начальная подготовка, предсоревновательная подготовка, соревнования, переходный период), 3 раза в неделю по 3 часа, 9 учебных часов в неделю, 324 часа в год.

Продолжительность одного занятия 45 минут. 10 минут перерыв.

Цель программы: научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

Задачи программы:

Обучающие

- изучить основы внешней и внутренней баллистики, мер безопасности при стрельбе;
- изучить устройство, правила стрельбы и обслуживание винтовки МР-512 и пистолета ИЖ-49;
- изучить основные виды стрелкового оружия и правила обращения с ними (ПМ, АКМ, гранаты, гранатомет, противопехотные мины);
- овладеть способами меткой стрельбы из различных положений и расстояний;
- развивать навыки безопасного обращения со стрелковым оружием и защиты от поражения;

Метапредметные:
- воспитание патриотизма и выполнения воинской обязанности;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;
- сформировать целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.
- научить использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- предоставить возможность развития мелкой моторики, внимательности, аккуратности.

Личностные:
- развивать внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.
- повысить мотивацию учащихся к творческому труду и спортивным занятиям
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- развивать точность, самостоятельность, ответственность;
- развивать творческое, пространственное, логическое мышление;
- формировать умение работать в команде;
- способствовать развитию навыков стрельбы;
- научить демонстрировать свои достижения
- создать условия для самовыражения и самореализации школьников.

Учебный план первого года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	теория	практика	Формы контроля/аттестация
1	Вводное занятие.	1	1		
2	История российской государственной символики		2	2	

3	Современная российская символика		2	2	
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	3	3		
5	Команды при проведении стрельб. Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру	3	2	1	
6	Основные виды стрелкового оружия и правила обращения с ними (ПМ, АКМ, гранаты, гранатомет, противопехотные мины)	9	3	6	
7	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	6	2	4	Зачетное занятие.
8	Основы техники стрельбы.	69	12	57	выполнение контрольных упражнений
9	Правила соревнований.	2	2		
10	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	691	12	57	
11	Общая физически подготовка.	22	6	16	
12	Стрелковые игры.	14		14	
13	Участие в соревнованиях	8		8	Соревнования
14	Классификационные соревнования и переводные испытания.	6		6	Соревнования, зачет
	ИТОГО	216	43	173	

Содержание образовательной программы

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Тема 2: История российской государственной символики. Государственные гербы, знаки и эмблемы. Знамёна, стяги, флаги.

Тема 3: Современная российская символика. Федеральные законы о государственных символах России. Государственный флаг, государственный герб, Государственный гимн России.

Тема 4: 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».

Тема 5: Команды при проведении стрельб. Действия и команды педагога и дежурных по тиру.

Тема 6: Основные виды стрелкового оружия и правила обращения с ними (ПМ, АКМ, гранаты, гранатомет, противопехотные мины).

Тема 7: Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Сборка, разборка винтоовки. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

Тема 8: Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о 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 (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Тема 9: Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Тема 10: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для

совмещения с. т. п. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Тема 11: Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

Тема 12: Стрелковые игры. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. «Дуэльная» стрельба с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения. «График» для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела. «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

Тема 13: Участие в соревнованиях межгрупповых, городского и краевого уровней.

Тема 14: Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала (зачет).

Учебный план занятий второго года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	теория	практика	Формы контроля/аттестация
1	Вводное занятие.	3	1	2	
2	Конституция РФ	2		2	
3	Основы воинской службы РФ.	3	2	1	
4	Устав Вооруженных Сил РФ.	3	3		
5	Патриотическое воспитание.	6	2	4	
6	Техника стрельбы из пневматического пистолета.	180	18	162	выполнение контрольных упражнений
7	Основы оказания первой медицинской помощи.	16	8	8	зачет

8	Меры безопасности на занятиях пулевой стрельбой в обращении с оружием и на соревнованиях.	6	3	3	
9	Характеристика техники пулевой стрельбы.	64	9	55	
10	Баллистика.	6	3	3	
11	ОФП	27	6	21	
12	Участие в соревнованиях	8		8	соревнования
13	Итоговое занятие	3		3	Стрельбы, зачет
	ИТОГО	324	57	267	

Содержание программы второго года обучения

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в тире. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Тема 2: 1.2 Конституция РФ: понятие Конституции, основное содержание и виды. Принципы основного закона РФ. Структура Конституции РФ. Порядок пересмотра и принятие новой Конституции РФ.

Тема 3: Основы воинской службы РФ. Встречи с представителями военкомата.

Тема 4: Устав Вооруженных Сил РФ.

Тема 5: Патриотическое воспитание. Посещение воинской части. Посещение мемориального комплекса «Землякам – комсомольчанам, павшим в годы Великой Отечественной войны».

Тема 6: Техника стрельбы из пневматического пистолета. Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск.

Тема 7: Основы оказания первой медицинской помощи. Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ. Основы закаливания. Особенность режима дня, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на

функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Тема 8: Меры безопасности на занятиях пулевой стрельбой в обращении с оружием и на соревнованиях. Правила поведения стрелка на линии огня. Правила обращения с оружием на стрельбище и в тирах. Обязанности стрелка при обращении с оружием во время проведения тренировок и соревнований. Контроль за строгим соблюдением правил обращения с оружием на линии огня, во время его переноса и чистки. Порядок получения оружия и патронов на занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований: организация оцепления стрельбища, сигналы оповещения населения и занимающихся об открытом огне. Правила перевозки оружия внутри города, из одного города в другой.

Тема 9: Преодоление волнения на огневом рубеже; преодоление боязни работы с оружием; адаптация к выстрелу; тренировка периферийного зрения стрелка, заключающаяся в преодолении негативной индивидуальной реакции — туннельного видения; преодоление реакции на световые и слуховые раздражители.

Тема 10: Характеристика техники пулевой стрельбы. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе, её этапы. Техника выполнения выстрела из винтовок. Виды изготовок. Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов. Варианты изготовок для стрельбы лёжа, стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лёжа, стоя, с колена, с упора; недостатки и преимущества. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготовке стоя. Прицеливание при стрельбе с прямоугольной, кольцевой мушками. Средства, улучшающие прицеливание во время стрельбы при неблагоприятных условиях освещения. Подбор прицельных приспособлений. Особенности управления дыхания во время стрельбы. Продолжительность задержки дыхания во время стрельбы в различных положениях. Особенности нажатия на спусковой крючок из винтовки при стрельбе в различных положениях. Роль технической подготовки для достижения высокого спортивного результата. Условия, обеспечивающие правильное управление спуском, характерные ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок.

Тема 11: Баллистика. Понятие о внутренней баллистике. Явление выстрела. «Прочность» и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие, отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изголовки стрелка. Понятие о внешней баллистике. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания. Элементы траектории. Зависимость формы

траектории от величины начальной скорости пули, ее конфигурации и поперечной нагрузки. Рассеивание пуль. Практическое значение знаний о внутренней баллистике.

Тема 12: ОФП. Упражнения для мышц кисти и пальцев:
– на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 – свести;
– соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
– с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
– прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
– упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);
– стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
– с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8 снять напряжение; – сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
– кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
– кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
– гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
– в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
– из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
– из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:
– наклоны головы вперед, назад, в стороны;
– повороты головы налево, направо;
– круговые движения головой попеременно в обе стороны;
– руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:
– поднимание на носки, тоже с гантелями;
– ходьба на носках;
– ходьба на внешней части стопы;
– приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;
– стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;

– круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
– пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

Упражнения для туловища:
– в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс», наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
– в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
– в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;
– в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
– в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; – в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
– в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:
– встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
– отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
– встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

Тема 13: Участие в соревнованиях межгрупповых, городского и краевого уровней.

Тема 14: Итоговое занятие. Классификационные соревнования.

Ожидаемый результат.

Первый год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматической винтовки;
- основные виды стрелкового оружия;
- команды, подаваемые педагогом при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Учащийся должен уметь:
- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;

- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравновешиванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Второй год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия пневматического пистолета;
- необходимые действия по обслуживанию пневматического пистолета;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
- основы тактической и строевой подготовки;
- основы оказания первой медицинской помощи;
- основы воинской службы;
- устав Вооруженных сил РФ.

Учащийся должен уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества стрелка;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

Условия реализации программы

Материальное обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова – 1 шт.;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 5 штук;
- пневматические пистолеты 4,5 мм – 2 штук;

- стенды для стрельбы - 5 штук;
- прицельные станки - 5 штук;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации педагога должен соответствовать требованиям, профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: http://shooting-russia.ru
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: http://www.shooting-moscow.ru/index.htm
3. Спорт России - http://rsport.ru/shooting/
4. Стрелковый портал - http://www.shooting-ua.com/
5. Федерация стрелкового спорта РК - http://dosaafkomi.ru/sport/?sec=3

Формы аттестации

Реализация программы «Стрельба из пневматической винтовки и пистолета» предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в форме тестирования уровня общей и специальной физической подготовки.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования по тактической подготовке. Формой промежуточной аттестации также является участие обучающихся в различных соревнования.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме участия в соревнованиях.

Обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим аттестацию в форме, предусмотренной программой, выдается документ, подтверждающий освоение программы (в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

Оценочные материалы

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:

· дистанция стрельбы – 5 м, 10 м.

· мишень – «Спортивная «П».

· положение для стрельбы — стоя с руки с опорой на стол.

· количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.

· время на стрельбу – не ограничено.

· норматив – 40 очков.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс	Положение для стрельбы	Дистанция	пол	Спортивные разряды			
				перехо дной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические

основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» - а) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже; б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Формы организации образовательного процесса.

В подготовке стрелков применяются различные формы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальную, групповую, индивидуально-групповую и самостоятельной работы.

Индивидуальные формы применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Особенность данной формы обучения состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять эту форму обучения в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к соревнованиям.

Групповые формы применяются главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при такой форме обучения внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповые формы на занятиях по стрельбе являются основными. Особенность их состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагог занимается с одним - двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Форма самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве «холостых» выстрелов.

Методы обучения.

Словесный (объяснительный) – формирующий у обучающихся базовые понятия теории пулевой стрельбы посредством усвоения на занятиях и тренировках основных тем программы (сведения об оружии, психофизиологические процессы при стрельбе, техника меткого выстрела, тактика матчевых встреч, общефизическая и специальная подготовка стрелка).

Объяснительно-иллюстративный, направленный на изучение различных видов пневматического оружия и приемов стрельбы из него.

Репродуктивный, направленный на формирование стереотипных навыков исполнения элементов техники меткого выстрела и контроля за устойчивостью системы «человек-оружие».

Имитационный, используемый в тренировочном процессе при производстве «холостого» выстрела, формирующий точные физические реакции стрелка.

Частично-поисковый, формирующий индивидуальный способ производства точного выстрела в зависимости от физических и психо-физиологических особенностей и реакций стрелка (поза изготовки, способ удержания оружия, скорость и темп стрельбы, способы расслабления и отдыха при выполнении стрелковых упражнений).

Формы организации учебного занятия

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- соревнование;
- турнир;
- экскурсия;
- открытое занятие.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- здоровьесберегающая технология.

Инструкции.

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 педагога.
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 педагога.
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 педагогу.
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 педагога и дежурных по тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Педагог проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ 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 целость 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 изготовки	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 педагогу
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 педагога докладывают: «СТРЕЛОК… (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся 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.

Стрелковые игры

Игра «Мышиная охота».

Игра призвана формировать внимание, координацию, оперативную ориентацию в ситуации. Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребию) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать. «Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться» в норку. Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре. Он продолжает убегать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом». Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.

Игра «Помощь друга».

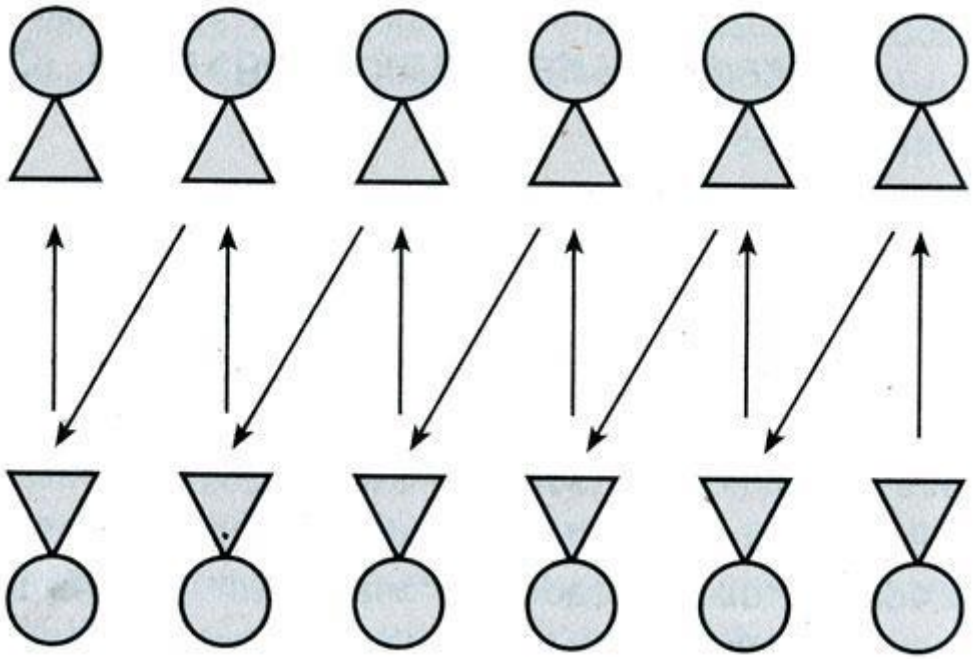
Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убегавший игрок. Однако освободившееся место может занять и догоняющий, тогда «водящим» становится неуспевший. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям.

Игра «Темный лабиринт».

Все участники игры кроме ведущего, выстраиваются в линию и крепко зажмуривают глаза. Затем, с закрытыми глазами, они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот налево, два шага вправо, поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево и т.д.». Затем по команде ведущего «Открыть глаза!» все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не остаются только два (или один) самых внимательных игрока.

Игра «Пленник мяча».

Игра «Пленник мяча» развивает и координацию, и двигательное внимание. Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).



Игра «Велосипедная камера».

Используется велосипедный насос, или предмет, его имитирующий. Один ребенок изображает «камеру». (Для облегчения вхождения в игру, первым номером в роли «камеры» может выступить взрослый.) По мере того, как «камеру» накачивают, она меняет позы и положения. Вначале принимает сидячее положение, затем разводит руки, надувает щеки и т.п. В какой-то момент импровизированная камера «лопается», имитируя звук лопнувшей шины. Участник беспомощно распластывается на полу. Роль «камеры» переходит к другому участнику.

Игра «Прищепки».

Игра должна проводиться на свежем воздухе или в помещении, где много свободного пространства, чтобы дети могли бегать. Понадобится много бельевых прищепок (лучше ярких, разноцветных). В эту игру могут играть дети и взрослые. Количество игроков не ограничено. Вся группа делится на две части. Одна часть «охотники», другая — «олени». Все прищепки делятся на одинаковые кучки и выдаются всем «охотникам». «Охотники» прикрепляют прищепки на свою одежду, и игра начинается. После сигнала (можно музыкального вступления или имитации звука охотничьего рога) «охотники» начинают ловить «оленей». Поймав «оленя», «охотник» прикрепляет к нему прищепку и отпускает. Побеждает тот «охотник», на котором не осталось прищепок.

Можно за каждую прищепку, оставшуюся у охотника, назначить штраф: петь танцевать, кричать голосом птицы или животного, рассказывать стихи и т.д. Штраф можно предъявить и «оленю».

Учебный вариант. Игру можно использовать для тренировки навыка счета. Например, считать баллы, распределив их по цвету прищепок. Например, за красные прищепки начислять три балла, а за желтые отнимать один. Пускай способ оценки выберут дети, как им подскажет фантазия.

Комплекс упражнений по силовой подготовке

Комплекс №1

Для мышц плечевого пояса

И.п. – стойка ноги врозь, хват гантелей сверху: поднимание плеч вверх, держа гантели в прямых руках. Дыхание: плечи вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – тоже, круговые движения плечами вперед-назад с гантелями.

И.п. – стоя в наклоне, упор рукой на края скамьи: тяга гантели к груди другой рукой. Дыхание: тяга вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, хват гантелей сверху: разведение рук с гантелями вверх в стороны, конечное положение траектории движения обозначить на 1-2 сек. Дыхание: руки в вверх в стороны – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – стойка ноги врозь, тело слегка наклонено вперед: попеременное сгибание-разгибание полусогнутых рук в локтях с гантелями. Дыхание: ритмичное, согласованное с работой рук.

Для мышц живота и спины

И.п. – лежа на животе на горизонтальной скамье, ноги закреплены, руки в замок за голову: разгибание туловища. Дыхание: при разгибании – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – стойка ноги врозь штанга на плечах: повороты туловища вправо-влево. Дыхание: ритмичное.

И.п. – лежа на спине на горизонтальной скамье, хват руками за край: сгибание прямых ног в тазобедренном суставе.

И.п. – полуприсед, ноги на ширине плеч, спина прогнута: поднимание штанги на плечи за голову. Дыхание: толчок – вдох, штангу за голову – выдох. И.п. – вис на перекладине: поднимание прямых ног.

Комплекс №2

Для мышц кисти и пальцев

Сжимание кисти в кулак.

Сжимание теннисного мяча.

Сжимание большого пальца поочередно с кончиками остальных.

Идя на скамейке, руки с гантелями на весу, ладонями вверх. Сгибание рук в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтали, удержать 6 сек.

Для мышц плечевого пояса

Стоя, левая рука согнута под прямым углом. Ладонь правой руки не предплечье левой, ближе к кисти. Выполнить напряжение, стараясь согнуть левую руку и одновременно разгибая правую.

То же, поменяв положение рук.

Стоя, руки вперед. Сжимая ладони вместе, выполнить напряжение.

Стойка ноги врозь, руки с гантелями. Поднять руки до горизонтали, удерживать 6 сек.

То же, поднять руки до горизонтали в стороны, удерживать 6 сек.

Для мышц туловища

Лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову. Поднять туловище до угла 45є. Удерживать 6 сек.

Сидя на скамье, ноги закреплены, руки за голову. Наклон туловища назад до горизонтального положения, удерживать 6 сек.

Лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову. Прогнувшись в пояснице, поднять туловище.

Лежа на спине на наклонной скамье, ноги закреплены, руки за голову. Поднять туловище до вертикального положения.

Комплекс №3

Для мышц верхнего плечевого пояса и туловища

И.п. – сидя на скамье блочного тренажера, руки вверх, лопатки свести. Хват средний: тяга за голову на блочном устройстве. 1-2 подхода по 10-12 повторений.

Сидя на скамье перед блочным тренажером, руки вверх, хват узкий: тяга сверху вниз к животу. Руки при выполнении сгибаются в локтевых суставах. Дыхание: и.п. – вдох, руки вниз – выдох. 1-2 подхода по 10-12 повторений.

И.п. – сед на тренажере, руки разведены в стороны и согнуты в локтях: сведение и разведение рук. Дыхание: и.п. – вдох, сведение – выдох. 1-2 подхода по 10-12 повторений.

И.п. – вис на перекладине: поднимание прямых ног до угла 90є. 1-2 подхода с максимальным количеством повторений.

Для мышц спины и ног

И.п. – основная стойка. Подъемы на носки с преодолением сопротивления тренажера. Спину держать прямо. 1-2 подхода по 15-20 повторений. Для мышц рук и груди

И.п. – упор лежа. Сгибание рук в упоре лежа. 1-2 подхода по 15-30 повторений.

Комплекс №4

Для мышц верхнего плечевого пояса

И.п. – лежа на спине вдоль горизонтальной скамьи, руки вверх: разведение рук с гантелями. Движение рук перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук – вдох, и.п. – выдох. 2-3 подхода по 10-12 повторений.

И.п. – лежа на животе на горизонтальной скамье: подъем рук с гантелями вверх в стороны, хват сверху. Дыхание: руки вверх в стороны – вдох, и.п. – выдох. 2-3 подхода по 10-12 повторений.

И.п. – сидя, рука с гантелей опирается локтем о колено: сгибание руки в локтевом суставе перед собой. Дыхание: и.п. – вдох, сгибание – выдох. 2-3 подхода по 6-8 повторений.

И.п. – основная стойка, руки перед грудью с гантелями. Отведение рук назад.

И.п. – основная стойка, руки с гантелями внизу. Поднимание рук через стороны до уровня плеч.

И.п. – основная стойка, гантели внизу, ладони обращены назад. Одновременное или попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание: равномерное.

И.п. – основная стойка, руки с гантелями к плечам, ладони обращены внутрь. Вертикальное поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно. Дыхание: при поднимании – вдох, при опускании – выдох.

И.п. – узкая стойка, руки с гантелями вниз. Присед с отрывом пяток от пола, руки вперед. Дыхание: присед – вдох, и.п. – выдох. 1-2 подхода по 10-12 раз

Для мышц живота

И.п. – лежа на спине головой вниз на наклонной доске с закрепленными вверху полусогнутыми ногами: подъем туловища с одновременным поворотом туловища вправо и влево. 1-2 подхода с максимальным количеством повторений.

И.п. – лежа на спине, руки вверх. Одновременный подъем туловища и ног. 1-2 подхода по 15-20 повторений.

Список литературы

Для педагога:

1. Программы для кружков по изучению основ военного дела. М. Дрофа, 2007
2. Кинль В. А. Пулевая стрельба. М. Просвещение, 2016
3. Буранов А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. М. Просвещение, 2012
4. «Стрелковый спорт» (Опыт, Методика). М. ДОСААФ СССР, 1988
5. Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М. Просвещение 2014

6. Михайлов Б. Е., Федорцов В. Б. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. М. Дрофа 2011
7. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, студентов институтов физической культуры. /Сост. И.С. Володина, М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. – Воронеж: ВГИФК, 2009, с.36.
8. Авдеев В. П. Тиры и стрельбища. М. Просвещение, 2015
9. http://electrobook.ru/shop/004_arbalet.html

Список литературы

Для учащихся:
1. Основы стрельбы из стрелкового оружия.
2. Наставления по стрелковому делу. Воениздат, 1985 -111с.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М.,ДОСААФ, 1986.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.-М., ДОСААФ,
1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала «Техника молодёжи», 1993. – 11с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена. – М., ФиС, 1986.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147319

Владелец Юн Инесса Владимировна

Действителен С 17.09.2025 по 17.09.2026