

Оглавление

Пояснительная записка	3
Направленность программы	3
Новизна программы	3
Актуальность программы	3
Педагогическая целесообразность	3
Цель и задачи программы	3
Отличительные особенности	4
Возраст обучающихся	4
Уровень освоения программы	4
Срок реализации программы	4
Количество обучающихся в группе	4
Формы и режим занятий	5
Объём и срок освоения программы	5
Учебный(тематический) план	6
Содержание учебного(тематического) плана	7
Планируемые результаты обучения	10
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный стрелок»	11
Материально-техническое обеспечение программы:	12
Оценочные материалы	13
Методические материалы	14
Список литературы для педагога	16
Глоссарий	17
Приложение 1	18
Приложение 2	19

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень освоения программы: базовый

Новизна программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта, повышении физической подготовки, что позволяет повысить полезную занятость детей.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности недостаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований входит стрельба из пневматической винтовки, сборка, разборка автомата и строевая подготовка.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из пневматической 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 пневматических винтовок.

Цель и задачи программы

Цель программы: заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Задачи программы:

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;
- научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;
- метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений;
- корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел;

- обслуживать пневматическую винтовку;
- определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.

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;
- распределять обязанности внутри объединения;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- подготовка к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- воспитание коллективизма;
- пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание навыков межличностного сотрудничества;
- умение работать с партнёром и командой

Отличительные особенности

Доступность приобретения пневматического оружия, хранения, невысокая стоимость пульек к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста. В программу включены занятия общей физической подготовке и по строевой подготовке. Использование мультимедийного проектора на занятиях. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта.

Возраст обучающихся

Возраст обучающихся по программе 11-15.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы ознакомительный

Срок реализации программы

1 учебный год, 9 месяцев

1 модуль

37 недель, 9 месяцев

Количество обучающихся в группе

В группе 7 - 10 человек

Формы и режим занятий

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

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 пневматического оружия, занимаются общей физической и строевой подготовкой.

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 пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, фильмы, презентации.

Структура занятия

- Организационный момент (5 мин)
- Повторение пройденного материала (5 мин)
- Разбор нового материала (10 мин)
- Общефизическая и строевая подготовка (20 мин)
- Практическое занятие с подведением итогов занятия (40 мин)

Объём и срок освоения программы

Программа «Юный стрелок» рассчитана на один год обучения:

111 часа в год (3 часа в неделю, 37 недель в учебном году)

Учебный(тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Введение	2	1	1	
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	2	1	1	устный опрос
3.	История развития стрелкового спорта.	6	3	3	устный опрос
4.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	4	1	3	устный опрос
5.	Основы техники стрельбы.	6	2	4	устный опрос
6.	Определение расстояния до цели	2	1	1	устный опрос
7.	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	8	1	7	результат по стрельбе
8.	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	8	1	7	результат по стрельбе
9.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	2	1	1	устный опрос
10.	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	8	0	8	результат по стрельбе
11.	Тренировка стрельбы с колена.	8	0	8	результат по стрельбе
12.	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	8	0	8	результат по стрельбе
13.	Секреты стрелкового мастерства	4	1	3	устный опрос
14.	Правила соревнований.	2	1	1	устный опрос
15.	Общая физическая подготовка, строевая подготовка (ОФП и СП)	36	0	36	Общед. Навыки, выполнение команд строевой подготовки
16.	Подготовка к соревнованиям.	2	0	2	результат по стрельбе
17.	Итоговое занятие	3	0	3	зачет
	ИТОГО:	111	14	97	

Содержание учебного(тематического) плана

Тема № 1 Введение.

Теория:

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Теория:

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 № 3 История развития стрелкового спорта.

Теория:

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.

Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Теория:

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512.

Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Тема № 5 Основы техники стрельбы.

Теория:

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.

Практика: Тренировка прицеливания в различных положениях тела.

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: Тренировка определения расстояния до цели

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.

Практика: Тренировка стрельбы.

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10х10см 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.

Теория:

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

Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета.

Теория: Меры безопасности при стрельбе из пистолета.

Практика: Техника стрельбы. Тренировки.

Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства.

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

Тема № 14 Правила соревнований.

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

Тема № 15 Общая физическая подготовка. Строевая подготовка.

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Выработка у учащихся строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения

правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

Тема № 16 Подготовка к соревнованиям.

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

Тема № 17 Итоговое занятие.

Практика: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок».

Планируемые результаты обучения

По итогам реализации программы «Юный стрелок» ожидаются следующие результаты:

Личностные:

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

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

Должны знать:

Общие основы теории пулевой стрельбы.

Материальную часть спортивного оружия.

Основы техники стрельбы и методики тренировки.

Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.

Организационно-методические особенности подготовки стрелков

Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Должны уметь:

Уметь подготавливать оружие к стрельбе.

Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.

Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».

Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

В составе отряда выполнять строевые команды и осуществлять строевые проходы.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный стрелок»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				дата
		Всего	Теория	Практика	ОФП и СП	
1.	Введение. ОФП и СП.	3	1	1	1	
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. ОФП и СП.	3	1	1	1	
3.	История развития стрелкового спорта. ОФП и СП.	3	1	1	1	
4.	История развития стрелкового спорта. ОФП и СП.	3	1	1	1	
5.	История развития стрелкового спорта. ОФП и СП.	3	1	1	1	
6.	ОФП и СП. Материальная часть оружия и основы стрельбы	3	1	1	1	
7.	ОФП и СП. Материальная часть оружия и основы стрельбы	3	0	2	1	
8.	ОФП и СП. Основы техники стрельбы.	3	1	1	1	
9.	ОФП и СП. Основы техники стрельбы.	3	1	1	1	
10.	ОФП и СП. Основы техники стрельбы.	3	0	2	1	
11.	ОФП и СП. Определение расстояния до цели	3	1	1	1	
12.	ОФП и СП Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	1	1	1	
13.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	0	2	1	
14.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	0	2	1	
15.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	0	2	1	
16.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	3	1	1	1	
17.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	3	0	2	1	
18.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	3	0	2	1	
19.	ОФП и СП. Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	3	0	2	1	
20.	ОФП и СП. История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	3	1	1	1	
21.	ОФП и СП. Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	0	2	1	
22.	ОФП и СП. Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	0	2	1	
23.	ОФП и СП. Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	0	2	1	
24.	ОФП и СП. Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	0	2	1	
25.	ОФП и СП. Тренировка стрельбы с колена.	3	0	2	1	
26.	ОФП и СП. Тренировка стрельбы с колена.	3	0	2	1	
27.	ОФП и СП. Тренировка стрельбы с колена.	3	0	2	1	
28.	ОФП и СП. Тренировка стрельбы с колена.	3	0	2	1	
29.	ОФП и СП. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	3	0	2	1	
30.	ОФП и СП. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	3	0	2	1	
31.	ОФП и СП. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	3	0	2	1	
32.	ОФП и СП. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	3	0	2	1	
33.	ОФП и СП. Секреты стрелкового мастерства	3	1	1	1	
34.	ОФП и СП. Секреты стрелкового мастерства	3	0	2	1	
35.	ОФП и СП. Правила соревнований.	3	1	1	1	
36.	ОФП и СП. Подготовка к соревнованиям.	3	0	2	1	
37.	Итоговое занятие	3	0	3	0	
	ИТОГО:	111	14	61	36	

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,
 - колонки
4. **Инструменты и приспособления:**
 - плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
 - сборно-разборный макет автомата Калашникова;
 - пневматическая винтовка
 - пулеуловитель
 - бинокль
 - оптический прицел
 - мишени бумажные (различные);
 - пульки для стрельбы из пневматического оружия

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 1812 г», «Главные битвы Великой Отечественной войны», « Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе, должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Меткий стрелок»/

Оценочные материалы

Карта личностного роста:

	Лучший результат стрельбы								
ФИ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-	-/-/-/-

- см. Приложение 1 Вариант контрольных вопросов
- см. Приложение 2 Правила безопасности
- см. Приложение 3 Команды строевой подготовки

Методические материалы

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы и приемы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы подведения итогов
1	Введение	Лекция.	Развивающее занятие.	Компьютер, слайды, таблицы.	Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа.
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	Лекция.	Обучающее занятие.	Слайды, таблицы.	Проверка полученных знаний.
3	История развития стрелкового спорта.	Лекция.	Иллюстративный метод объяснения.	Слайда, таблицы, демонстрационный материал.	Блиц-опрос, беседа.
4	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	Лекция.	Развивающее занятие.	Слайды, пневматическая винтовка МР512.	Проверка полученных знаний.
5	Основы техники стрельбы.	Лекция, практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.	Таблицы, пневматическая винтовка.	Зачет.
6	Определение расстояния до цели.	Познавательная -обучающая игра.	Иллюстрированный метод объяснения.	Дальномер, рулетка, карточки	Точное определение расстояния.
7	Тренировка в изготовлении к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	Обучающее занятие	Тренировочные формы занятий.	Пневматическая винтовка, пули, мишени, пулеуловитель, стол, стойка.	Практическая работа.
8	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий.	Винтовка МР512, пули, мишени, маты, упор, пулеуловитель, плакаты.	Соревнование.
9	История стрелкового оружия времен Великой	Беседа.	Иллюстративный метод объяснения.	Компьютер, мультимедийный проектор, открытки, таблицы.	Блиц-опрос.

	Отечественной войны.				
10	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.	Винтовка МР512, пули, мишени, пулеуловитель.	Стрельба на результат.
11	Тренировка стрельбы с колена.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.	Винтовка МР512, пули, мишени, пулеуловитель.	Стрельба на результат.
12	Стрельба из пневматического о пистолета по мишеням на 5 м.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.	Пневматический пистолет, пули, мишени, пулеуловитель.	Стрельба на результат.
13	Секреты стрелкового мастерства.	Лекция, практическое занятие.	Обучающее занятие, ситуационная игра.	Компьютер, проектор, маск-халаты, маскировочная сетка, бинокль, оптический прицел.	Зачет.
14	Правила соревнований.	Лекция.	Обучающее занятие.	Компьютер.	Блиц-опрос.
15	Общая физическая подготовка. Строевая подготовка	Беседа, практика.	Использование комплекса физических упражнений. Строевые приемы и движение с оружием и без.	Гантели, гири, учебные винтовка или автомат	Выполнение упражнений, строевого шага, команд, перестроений
16.	Подготовка к соревнованиям.	Практическое занятие.	Тренировочные формы занятий.	Пневматическая винтовка, пистолет, пули, мишени, пулеуловитель.	Стрельба на результат.
17	Итоговое занятие	Тестирование	Тренировочные формы занятий.	Винтовка, пули, мишени, пулеуловитель.	Промежуточный контроль УУД(Выполнение нормы «Юный стрелок»).

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. ОБУ 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

7. 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
6. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005
7. Николаев Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2004
8. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006
9. Юности честное зерцало: Программы по нравственному воспитанию школьников, сценарии мероприятий / Авт.-сост. Т.М.Кумицкая, О. Е. Жиренко. – М.: 5 за знания, 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

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
7. Приемы изготровки к стрельбе стоя, сидя, лежа.
8. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
9. Понятие прицеливания.
10. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
11. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе

Упражнение выполняется из пневматической винтовки.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

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 стрелок 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

Приложение 3

Строевые команды:

- «ОТРЯД! РАВНЯЙСЬ! СМІРНО!»,
- «НАПРАВО! НАПРАВО! КРУГОМ!»,
- «НАЛЕВО! НАЛЕВО! КРУГОМ!»
- «НА ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЬ!»
- «В ДВЕ ШЕРЕНГИ СТАНОВИСЬ!»
- «НАПРАВО!»
- «НА МЕСТЕ ШАГОМ МАРШ!»
- «В ОБХОД ПО ЗАЛУ ШАГОМ МАРШ!»
- «РЕЧЕВКУ НАЧИНАЙ!»
- «ОТРЯД! НА МЕСТЕ СТОЙ!»
- «НАЛЕВО! РАВНЯЙСЬ! СМІРНО!
- РАВНЕНИЕ НА СЕРЕДИНУ!»
- сдача рапорта «Товарищ судья ОТРЯД СВОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ ЗАКОНЧИЛ! КОМАНДИР (фамилия, имя)!».