

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор _____ Н.В.Бабичева
приказ №54-а от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ
ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ
И КОНСТРУКТИВНО СХОЖИХ
С ОРУЖИЕМ ИЗДЕЛИЙ**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель:
Чернов Виталий Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2023 г.

I. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015г.
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
- Приказом Минтруда и соцзащиты от 22.09.21 №652 «Стандарты педагога дополнительного образования детей и взрослых». (Действует с 01.09.22г по 01.09.28г.)
- Приказом Министерства просвещения РФ №629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (в части стрельбы из пневматической винтовки).
- Приказом №79 Министерства спорта РФ с изменениями от 12 февраля 2021г. «Правила вида спорта «Практическая стрельба».

Актуальность программы обусловлена необходимостью освоения обучающимися навыков безопасного обращения с оружием и повышением общей культуры обращения с оружием в стране. Программа дополняет, но не повторяет школьный курс «Основы безопасности и защита Родины».

Практическая стрельба мобилизует физические и интеллектуальные усилия обучающихся для освоения базовых навыков в стрельбе из пневматического оружия, создает основу для успешной сдачи норм ГТО, прохождения службы в Вооруженных силах РФ.

Новизна данной программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя не только углубленную теоретическую и физическую составляющую, она также дополнена исторической, тактической, морально-нравственной и психологической подготовкой, что является обязательными составляющими для успешного и гармоничного развития обучающегося.

Отличительной особенностью программы являются межпредметные связи с учебными курсами основного образования – историей, анатомией, основами безопасности и защиты Родины, физической культурой, что способствует расширению знаний и установлению кросс-предметных связей во внеурочной деятельности. Сочетание теории и

практики позволяет обучающимся сформировать на базе полученных знаний устойчивые умения и навыки, востребованные в повседневной жизни. Что проверяется, корректируется и закрепляется на соревнованиях внутри кружка.

Педагогическая целесообразность заключается в привитии обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, формировании желания заниматься спортом и осознанной необходимости вести здоровый образ жизни; профилактике вредных привычек и правовых правонарушений; формировании уважительного отношения к оружию, а шире, всем, потенциально опасным объектам.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность и учет возрастных особенностей, доступность, наглядность, активность и сознательность, преемственность, связь теории с практикой);
- формах и методах обучения (очная форма обучения использующая словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемные, практические и пр. методы);
- методах предварительного, текущего, периодического итогового контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ достигнутых результатов и контрольных показателей, проведение различного вида соревнований);
- средствах обучения (необходимое учебное оборудование, технические приспособления, расходные материалы в расчете на 1 человека).

Цель программы – освоение системы специальных знаний, умений, навыков, физических и интеллектуальных компетенций обучающихся, для воспитания патриотизма, формирования ответственного отношения к оружию, мотивации на дальнейшее обучение стрельбе, сдаче норм ГТО, подготовке к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Задачи программы:

- Личностные – становление культуры общественной активности, формирование гражданской позиции, изучение стандартов общения и поведения в социуме, успешная социальная адаптация будущего гражданина РФ, осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.
- Метапредметные – формирование мотивации к освоению практической стрельбы, развитие самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, смелости, решительности, самостоятельности, потребности в саморазвитии, ответственности, активности, аккуратности.
- Образовательные (предметные) – стимулирование познавательного интереса к истории своей страны и ее места в мировой истории; эволюции оружия, развития стрелкового спорта; правилам безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами; основным правилам и приемам стрельбы; материальной части различного оружия.

В структуру программы входят **три образовательных блока: смежные дисциплины, теория практической стрельбы и практика**, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, мотивации к занятиям спортом.

Адресат программы: дети от 10 до 17 лет (*Приложение №1*).

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Объем программы: 72 часа:

Продолжительность занятия – 90 (2x45) минут с 15-минутным перерывом.

Уровень сложности освоения программы: базовый.

Базовый уровень предполагает общедоступные формы организации учебного материала, минимальную сложность, предлагаемую для освоения содержания программы, что гарантировано обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы: формирование стойкого интереса к практической стрельбе в процессе усвоения знаний, умений и навыков по предмету.

Формы занятий:

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, усвоение инструктажей по безопасному обращению с оружием, правилам поведения в тире. Теоретическая часть занятий включает в себя необходимую информацию о теме и полное ее раскрытие. 2/3 общего количества времени занимает практическая часть (отработка изученных приемов).

Используемые формы занятий:

- *по количеству детей*, участвующих в занятии, — групповая, индивидуальная;
- *по особенностям коммуникативного взаимодействия* педагога и детей — беседа, просмотр презентаций и видеоматериалов; практические занятия: тренировки, соревнования;
- *по дидактической цели* — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Планируемые результаты освоения программы:

В обучающихся будут преобладать такие личностные качества, как соблюдение норм безопасного обращения с оружием, культурное общение и поведение в социуме, приверженность здоровому образу жизни.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи: быстро реагировать в критической ситуации, избегать конфликтов и проявлять выдержку, осознавать себя гражданином России;

Обучающиеся от поверхностного интереса перейдут к углубленному изучению спортивно-стрелкового вида деятельности, приобретут потребность в дальнейшем совершенствовании.

У обучающихся сформируются основы знаний по истории оружия и развития стрелкового спорта; правилам безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы и вне стен тира; разновидностям приемов стрельбы.

У обучающихся сформируются умения стрельбы по мишеням из различных положений, корректировке стрельб, анализа результатов своей стрельбы; участия в соревнованиях по стрельбе.

Обучающиеся овладеют следующими знаниями, умениями, навыками:

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - меры безопасности при обращении с различным оружием; - правила поведения на занятиях, в тире, стрельбище; - команды, подаваемые на занятиях, соревнованиях, стрельбах; - основы производства меткого выстрела - специальные стрелковые упражнения; - общие сведения о видах огнестрельного оружия; - историю развития стрелкового спорта; - законодательство РФ об оружии. 	<ul style="list-style-type: none"> - строго и точно выполнять команды руководителя занятий; - безопасно обращаться с оружием; - выполнять общие физические упражнения; - выполнять специальные стрелковые упражнения; - стрелять с высокой результативностью; - противостоять факторам, мешающим ведению стрельбы; - классифицировать оружие согласно закону «Об оружии».

Способы проверки планируемых результатов освоения программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы осуществляется в форме зачета (теста или реферата) по теоретической подготовке, выполнения нормативов по стрелковой подготовке (практика).

Режим проведения аттестации обучающихся: сентябрь – *входящий* контроль (по нормативам общей физической подготовки для распределения по группам), *промежуточная* аттестация декабрь, *итоговая* аттестация – май.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Аттестация об-ся
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос.
2.	Изучение анатомических свойств тела.	2	2	-	Зачёт.
3.	Материальная часть оружия и конструктивно сходных с оружием изделий.	1	1	-	Зачёт.
4.	История развития огнестрельного оружия.	1	1	-	Зачёт.
5.	Прикладная баллистика.	4	4	-	Зачёт.
6.	Понятие о прицеливании.	4	2	2	Зачёт.
7.	Рассеивание выстрелов.	4	2	2	Зачёт.
8.	Техника стрельбы.	18	2	16	Зачётные упражнения.
9.	Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.	16	2	14	Зачётные упражнения.

10.	Стрелковые игры.	8	-	8	Зачёт.
11.	Соревнования по стрельбе из лазерной винтовки.	4	-	4	Соревнования на первенство клуба.
12.	Промежуточная и итоговая аттестации.	4	-	4	Сдача нормативов.
13.	Резерв.	4	-	4	
	Итого:	72	20	52	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория.

Входящий контроль нормативов общей физической подготовки для распределения по группам. Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Культура обращения с оружием. История и задачи развития практической стрельбы в России. Особенности стрельбы как вида спорта. Законодательство РФ об оружии.

2. Изучение анатомических свойств тела.

Теория.

Анатомия человека. Безопасность при обращении с оружием и боеприпасами. Средства защиты. Основы первой медицинской помощи.

3. Материальная часть оружия и конструктивно сходных с оружием изделий.

Теория.

История развития огнестрельного оружия, боеприпасов к нему, эволюция техники стрельбы. Общая конструкция стрелкового оружия. Виды оружия. ТТХ различных видов оружия. Правила удержания оружия. Порядок выполнения стрельб. Необходимость бережного отношения к оружию, выполнение требований по его сбережению.

4. История развития огнестрельного оружия.

Теория.

История огнестрельного оружия, боеприпасов к нему, эволюция техники стрельбы.

5. Прикладная баллистика.

Теория.

Выстрел. Устройство оружия и боеприпасов. Скорость полета пули. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и угол вылета пули. Сохранение равновесия сил. Поведение стрелка во время выстрела. Внешняя баллистика. Траектория пули и ее элементы. Образование траектории. Точка вылета. Стабилизация полёта пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, её определение. Пристрелка оружия.

6. Понятие о прицеливании.

Теория.

Вертикальная и горизонтальная наводка. Прицельные приспособления. Типы прицелов: открытый, диоптрический, оптический. Ровная мушка; линия прицеливания, точка прицеливания. Сравнительная характеристика прицелов. Аккомодация глаза.

7. Рассеивание выстрелов.

Теория.

Причины, вызывающие рассеивание выстрелов. Площадь рассеивания. Средняя точка попадания СТП. Кучность боя. Поправки прицела (горизонтальная, вертикальная).

8. Техника стрельбы.

Теория.

Условия меткой стрельбы. Изготовка. Устойчивость изготовки. Корректирование изготовки. Прицеливание. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом. Управление дыханием и спуском. Техника нажатия на спусковой крючок. Последовательность выполнения выстрела.

8.1 Техника стрельбы.

Подготовительные упражнения.

Практика.

Упражнение 1: Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол.

Упражнение 2: Изготовка к стрельбе из винтовки, в положении стоя.

Упражнение 3: Изготовка к стрельбе из винтовки, в положении лежа.

Упражнение 4: Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

Упражнение 5: Отработка длительности изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры от 5 минут и более.

Упражнение 6: Отработка задержки дыхания на «полувдохе», «полувыдохе». Грубая наводка. Корректировка позы.

Упражнение 7: Постепенное, плавное нажатие на спусковой крючок.

Упражнение 8: Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка. Добиться необходимой степени равновесия системы «стрелок – оружие».

8.2. Техника стрельбы.

Вспомогательные упражнения.

Практика.

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2: Стрельба из винтовки по квадрату 10см×10см на месте белой бумаги. Определение средней точки попадания.

8.3. Техника стрельбы.

Основные упражнения по стрельбе.

Практика.

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол.

Упражнение 2: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Упражнение 3: Стрельба из винтовки по круглой мишени из положения лежа.

9. Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.

Теория.

Разбор ошибок, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.

Практика.

Изготовка – расслабление мышц. Поиск оптимального положения головы. Контроль расслабления.

Прицеливание – концентрация внимания на мушке, не «играя» просветом. Слишком долгое прицеливание.

Управление дыханием. Чрезмерная задержка дыхания и чрезмерная гипервентиляция легких.

Управление спуском. Плавность нажатия, точно вдоль оси канала ствола, ногтевой фалангой указательного пальца.

Ошибки тактического характера. Начало стрельбы без специальной разминки.

10. Стрелковые игры:

Практика:

- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- «Дуэльная» стрельба по силуэтам, падающим мишеням на скорость.
- «Ипподром» с препятствиями для развития психической выносливости длительным напряжением в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
- «График» - для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
- «Турнир» - для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
- «Выбывание» - аналогичная предыдущей игре.
- «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

11. Соревнования по стрельбе из винтовки:

Практика:

Проводятся между членами объединения «Меткий стрелок» на первенство объединения и для сдачи разрядных норм стрелками согласно разрядных нормативов.

12. **Промежуточная и итоговая аттестации.** Сдача нормативов. Соревнования.

13. **Резерв.** Участие в соревнованиях. Турниры. Повторение пройденного материала.

III. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для стрельбы длиной 20 метров (огневой рубеж для пневматики 10 метров и 5 метров). По четыре стрелковых позиции в каждом виде стрельбы.

На одного стреляющего приходится одна винтовка МР512/ИЖ38, один стрелковый стол-постамент, одна стойка с мишенью.

Информационное обеспечение
аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Чернов Виталий Алексеевич, педагог дополнительного образования по пулевой стрельбе.

Формы аттестации (контроля):

Зачёт, опрос, зачётные упражнения, тест, соревнования, игра «Снайпер», игра «Дуэльная», сдача контрольных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

Таблица результатов изученных материалов по ЗУНам, выполнение нормативов, соревнования, фото-отчёт в новостной ленте в ВК.

Оценочные материалы:

Способы отслеживания результатов стрельбы

Для проверки достигнутых навыков стрельбы предусмотрены различные стрелковые игры, соревнования, на которых обучающиеся выполняют нормативы.

Соревнования проводятся в двух видах:

- моделирование соревновательных условий на тренировочных занятиях;
- лично-командные соревнования.

Моделирование условий соревнований подразумевает собой состязания между участниками объединения в стрельбе по мишеням.

По результатам этих соревнований определяется «лучший стрелок дня».

Лично-командные соревнования проводятся по итогам изучения учебного блока. Обучающиеся сдают контрольные нормативы на занятиях. Таким образом отслеживается индивидуальный прогресс каждого обучающегося.

Результаты стрельбы каждого обучающегося на тренировках заносятся в специальную тетрадь (Дневник наблюдений), заполняется «Сводная таблица диагностики освоения образовательной программы» *по ЗУНам (Приложение №2)*.

Сводная таблица оценки результатов

Ф.И.О.	Стрельба из пневматической винтовки с 5 метров в положении стоя	Стрельба из пневматической винтовки с 5 метров сидя, с опорой на локти	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров в положении стоя	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров сидя, с опорой на локти

Уровень овладения приобретёнными навыками:

Высокий уровень — большинство показателей высокого уровня, отсутствие низкого уровня.

Средний уровень — преобладание среднего и высокого уровня, небольшое количество низкого уровня.

Низкий уровень — преобладание среднего и низкого уровня.

**Оценивание по результатам стрельб из пневматического оружия.
5 выстрелов, 5 метров, мишень № 8.**

Возраст стрелка	Положение при стрельбе	Результат					
		Юноши			Девушки		
		«уд.»	«хорошо»	«отл.»	«уд.»	«хорошо»	«отл.»
10-11 лет	сидя	13	19	25	11	18	25
	стоя	8	14	20	6	13	20
12-13 лет	сидя	18	24	30	16	23	30
	стоя	13	19	25	11	18	25
14-15 лет	сидя	23	29	35	21	28	35
	стоя	18	24	30	16	23	30
16-17 лет	сидя	26	32	38	22	29	36

Для рубежа в 10 метров нормативы по аналогии сокращаются на 2 единицы.

Календарный учебный график (Приложение №3).

Методические материалы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный.

Формы организации ОП: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации занятия: беседа, встреча, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, соревнование, тестирование, просмотр видеоматериалов.

Педагогические технологии обучения:

- здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.)
- деятельностьная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии спортивных способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

Алгоритм учебного занятия – Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей:

подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки (стойки, вкладки), развитие координации движений и др.

Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники пулевой стрельбы или отдельных элементов, дальнейшее развитие психо-физических, аналитических, эмоциональных и других качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности упражнений на выдержку, координацию и скорость реакции.

Заключительная часть (10% времени занятия): подведение итогов занятия, анализ успехов стрелков, постановка задач для отработки в домашних условиях (домашняя работа).

Средства. Подсчет результатов стрельб, анализ кучности попаданий, выявление слабых мест в технике выполнения выстрела стрелком, выявление «точек роста» стрелка.

Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Литература:

Основная:

1. Дворкин А.Д. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок», предназначено для военно-патриотических клубов (объединений), Кадетских государственных общеобразовательных учреждений. – департамент образования г. Москвы ЗОУО ГОУ Детский (юношеский) центр «Патриот», Москва, 2011 год.
2. Кузнецов А.С. программа кружка «Стрелковые кружки», Москва, 1987г.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе /под ред. Е.А. Ромакова. Москва, 2006.

Дополнительная:

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.: ил. – (Все про sport).
2. Бордунова М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. – 384 с.
3. Бочавер К.А., Шварц М.В. Психологическая подготовка спортсмена в практической стрельбе. «Памятники исторической мысли». М.: Памятники исторической мысли, 2018.
4. Володина И.С. Методические особенности использования тренажера «СКАТТ» при совершенствовании техники стрельбы из пневматической винтовки: учеб. -метод. пособие / И.С.Володина, А.В. Пугачев. — Воронеж: Исток, 2003. – 25 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. М., 2007. – 912 с.
6. Гицаенко М.В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков-винтовочников / М.В. Гицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер. 2002. – № 3. – С. 34-36.
7. Гицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков / М.В. Гицаенко, Е.В. Романина // Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК, МГАФК. Воронеж, 2000. – С.14-16.

8. Ельчанинова Н.А., Ельчанинов С.И. Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия. Оренбург: ОГПУ, 2016. — 94 с.
9. Жуковский В. Психология стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. – М.: Гелос, 2003. – 159 с.
10. Жуковский В. Анатомия стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. – М.: АСТ, 2000. – 160 с.
11. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В.П. Губа и др. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
12. Ижевское оружие. Т. 2. Спортивное оружие / М.Е. Драгунов, И.Е. Дерюшев, Л.Е. Михайлов. — Ижевск.: Издательский дом Удмуртский университет, 2002. 312 с.
13. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник / В.Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2004. – 339 с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник / В.Б. Коренберг. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 358 с.
15. Крючин В. Практическая стрельба. М. Аркаим, 2006 г.
16. Кубланов М.М. Основы техники стрельбы / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. Воронеж, 2005. – С. 134.
17. Пневматическая винтовка МР-512. Техническое описание и инструкция по эксплуатации. Тула 2000г.
18. Пугачев А.В. Фазы выстрела в стрельбе из пневматической винтовки /А.В. Пугачев, М.М. Кубланов // Теория и практика физ. культуры. 2005. – №2. – С. 18-20.
19. Романов Е.И., Носатый Р.И., Морозова Д.А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6
20. Секулич М. Снайперская стрельба / М. Секулич. — М.: Гелеос, 2003. – 398 с.

Литература для детей:

1. Благовестов А., Проказов Б. Стрелковое оружие. Смоленск.: Русич, 2015. – 64 с.
2. Бозержан Ж. Энциклопедия стрелкового спорта: пер. с фр. / Ж. Бозержан. М.: Астрель, 2006. – 249 с.
3. Буга Е. Автомат Калашникова. Символ России. М: Эксмо -Алгоритм, 2014. – 336 с.
4. Волков В. Огнестрельное оружие. Иллюстрированный путеводитель. М.: Эксмо. – 96 с.
5. Каштанов Ю.Е. Русское оружие. М.: Белый город, 2011. – 48 с.
6. Фаулер У. История оружия. Смоленск. 2002.

Приложение № 1

Характеристика возрастных психофизических особенностей обучающихся.

Стрелковый спорт, в частности пулевая стрельба, предъявляет специфические требования к психофизиологическим особенностям спортсмена на разных стадиях его спортивно-профессионального становления. Повышенные требования распространяются на физическую выносливость, саморегуляцию когнитивной и эмоциональной сферы, в условиях свойственной стрельбе по мишеням. Эти же условия распространяются на способность, в случае достижения успеха, осознавать возможные мотивационные сдвиги и вырабатывать эффективные способы их коррекции.

Подростковый возраст – самый интересный и уникальный, но довольно трудный период развития и становления человека. Начинается у каждого обучающегося в разное время, девочки идут на пару лет с опережением развития мальчиков. В литературе данный возраст определяют от 10-13 до 14-17 лет.

Характеризуется подростковый возраст большим количеством физиологических перестроек, вызванных, в первую очередь, половым созреванием. Возраст для занятия в секции стрельбы, в среднем, начинается с 10-12 лет, в этот непростой промежуток жизни, ребенок начинает стремительно расти и крепнуть физически, что в следствии позволит ему удерживать оружие. Увеличение размера тела в год может достигать от 4 до 7 см, его масса прибавляется на 3-6 кг. Особенно важно в данный период контролировать рост позвоночного столба, быстрый рост трубчатых костей организма вызывает рост позвонков, что в свою очередь делает уязвимым межпозвоночные пространства, диски. Поэтому, опытный тренер по стрельбе, уделяет много времени правильной стойке и «вкладке» в оружие молодых стрелков. В 11-12 лет девочки опережают мальчиков, в 13-15 лет наоборот, мальчики опережают девочек, поэтому тренеру в данный период важно делать разграничение в тренировочном подходе, чтобы за счет различий гендера, положительно влиять на результаты.

Но рост организма не единственное, к чему необходимо особое внимание, довольно часто в этот период у детей ухудшается система зрения, чаще всего оно падает до -1 - (-1,5), но при своевременной консультации специалиста, соблюдении правил и выполнения гимнастики для глаз, зрение можно скорректировать или восстановить. Конечно, если у ребенка есть проблемы со зрением с самого раннего возраста, младенчества, это не станет препятствием для занятий в секции стрельбы, для таких детей разработаны специальный стрелковые очки.

В занятиях пулевой стрельбой, для молодого организма, есть большое количество преимуществ. Особенности проявления психофизиологических функции являются способность к высокой степени сосредоточенности, концентрации внимания, спокойствие спортсмена, как на огневом рубеже, так и в обычной жизни, достаточно высокий уровень самоконтроля и саморегуляции. Также стрельба развивает точную координацию движений, что является самым главным качеством в любом виде спорта.

Спокойствие – самое важное качества стрелка, именно за счет его приобретения на тренировках, спортсмены во многом достигают высоких результатов. Так же, за пределами стрелковых арен, в условиях обычной жизни, ребенок становится более стабильным, подростковый период проходит в менее выраженной форме. Стрелки не импульсивные, умиротворенные люди, четкость и самоконтроль их главные качества. Стрельба отлично сказывается на психоэмоциональном состоянии ребенка, держит его в рамках, помогает определить интересы, формирует важнейшие качества личности.

Пулевая стрельба один из самых необычных видов спорта, он не является динамичным, все движения плавны, постепенны, стремящиеся к строгому порядку. Его популярность заслуженно признана в обществе. Это вид спорта, который скажется и на жизни ребенка вне стрелкового полигона, умение концентрироваться в нужный момент поможет ему и в учебе, и в дальнейшей жизни. Не имея строгих ограничений и противопоказаний, секция стрельбы безусловно дает возможность каждому ребенку испытать свои силы в пулевой стрельбе, так мы формируем еще одно важное качество – умение гармонично сосуществовать в социуме.

Последним, но не по значению, следует указать на физиологическую доступность данного вида спорта. На соревнованиях федерального уровня, часто нет деления по гендерному принципу, мужчины и женщины соревнуются вместе, на одном огневом рубеже стоят рядом подростки 12-ти лет и спортсмены 40+.

Подобные демократичные условия проведения соревнований, позволяют молодым стрелкам повысить свою самооценку, обрести веру в себя, способствуют процессу

