

**Комитет образования
администрации города Кото夫ска Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
методического совета МБУ ДО
«Дом детского творчества»
«25» июня 2024 г. протокол № 8



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества»
С.А. Горынина
Приказ № 31/а от «25» июня 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный стрелок»
(ознакомительный уровень)**

Возраст обучающихся – 12-16 лет

Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
Андреев Олег Алексеевич,
педагог дополнительного образования

**г. Котовск
2024**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок»
3. Сведения об авторе:	
3.1. <i>Ф.И.О., должность</i>	Андреев Олег Алексеевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. <i>Нормативная база</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020). 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». 4. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». 5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196". 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». 9. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. 10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием

	<p>дистанционных образовательных технологий”</p> <p>11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.</p> <p>12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).</p> <p>13. 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"</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	12-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» относится к **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня освоения.**

Данная программа является модифицированной, разработана на основе Методического руководства по стрелковому спорту для внеклассной и внешкольной работы «Меткий стрелок и юный стрелок» под ред. Л.М.Вайнштейн, В.П. Расс.

Программа направлена популяризацию военно-прикладных и технических видов спорта, повышение качества работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовку их к военной службе.

Актуальность программы

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию у учащихся гражданского самосознания и чувства верности своей родине, своему Отечеству. Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание подростков в соответствии с Федеральным законом «О военной обязанности и военной службе».

Актуальность программы – выполнение социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту, а также в удовлетворении потребности учащихся и их родителей (законных представителей) в начальной подготовке детей к службе в Вооруженных Силах России. Обучение по программе «Юный стрелок» позволит развить общефизическую подготовку учащихся, воспитать у них смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Кроме того, привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, снизить уровень детской наркомании и преступности.

Новизна программы заключается в том, что данная программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что помимо военно-патриотического аспекта, программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию учащихся, поскольку при занятии стрельбой у них развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка), а так же содержание программы способствует приобретению учащимися этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в том, что в её основу положена авторская программа «Стрельба из пневматического оружия» Л.К.Шмакова (2013 г.), измененная с учетом особенностей Дома детского творчества, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления педагогической деятельности.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 12-16 лет.

Средний школьный возраст

Характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное

формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Условия набора учащихся

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя). В объединение «Юный стрелок» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Группы формируются по возрастным категориям, имеют постоянный состав. По возможности в состав детского объединения надо включаются учащиеся с одинаковым уровнем подготовки по стрельбе и примерно одного возраста.

Объём программы и срок освоения программы

Программа «Юный стрелок» рассчитана на 1 год обучения. Уровень освоения программы - ознакомительный.

Режим занятий

144 часа в год; 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Методика организации теоретических и практических занятий по программе представлена следующим образом:

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 учащегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-гибателей 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, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Занятия с объемным теоретическим материалом в зависимости от содержания проводятся в кабинете, оснащенном наглядными учебно-методическими материалами (плакаты, видеоролики, слайды), практическая часть – в тире.

Методические условия реализации программы

В процессе реализации программы на занятиях используются:

личностно-ориентированный подход в обучении;

технологии развивающего обучения;

здоровьесберегающие и компьютерные технологии.

Методы практико-ориентированной деятельности, максимально способствующие развитию творческой активности и вызывающие повышенный интерес к занятиям;

проблемно – поисковый метод (методика «погружения» учащихся в проблему, для разрешения которой необходимо самостоятельное, коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок, с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей);

исследовательский (самостоятельный поиск индивидуальных особенностей пневматического и малокалиберного оружия, настройка прицела, постоянный контроль над правильной изготовкой).

При организации учебно-воспитательного процесса учитываются принципы: дифференциации и индивидуализации; организации самостоятельности группы и творческого самоуправления; гуманистической и гедонистической направленности деятельности; природосообразности воспитания; эффективности социального взаимодействия; принцип концентрации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции; от простого к сложному.

Обязательным и очень продуктивным методом обучения и воспитания стрелка является участие его в спортивных соревнованиях по стрельбе.

Формы организации учебного процесса: учебно-тренировочные стрельбы, сборы, тренировки, практическое выполнение упражнений стрелковые игры, различные соревнования.

Методы обучения: словесные, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая;
работа по подгруппам;
индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: познакомить и научить учащихся стрельбе из пневматического оружия, способствовать развитию у них элементов спортивного мастерства, формированию моральных и духовных качеств для подготовки в будущем к службе в Российской Армии.

Задачи программы:

Образовательная:

обучить учащихся основам теории стрельбы, познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия, формировать навыки меткой стрельбы из пневматического оружия на различные расстояния;

обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований, основам судейства соревнований по стрельбе;

сформировать мотивацию учащихся к исполнению воинского долга по защите Отечества;

формирование стремления к здоровому образу жизни.

Воспитательная:

воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта, уважение к Вооруженным Силам РФ и их истории;

сформировать у учащихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм, коммуникативность;

сформировать мотивацию учащихся к исполнению воинского долга по защите Отечества;

воспитывать у обучающихся ответственность за личную безопасность, безопасность общества и государства, ответственное отношение к оружию.

Развивающая:

развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу	2	2	-	анкетирование
1	Раздел «Стрелковый спорт»	4	3	1	
1.1	Развитие стрелкового спорта в России	4	3	1	опрос
2.	Раздел «Основы техники стрельбы»	14	8	6	
2.1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб и при обращении с оружием	2	2	-	зачет
2.2	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2	зачет
2.3	Основы стрельбы	4	2	2	опрос
2.4	Основы техники и тактики стрельбы	4	2	2	зачет
3	Раздел «Навыки стрельбы из пневматического оружия»	108	6	102	
3.1	Подготовительные работы по проведению стрельбы	8	2	6	тренировочное упражнение
3.2	Тренировка в изготовке к стрельбе	8	-	8	тренировочное упражнение
3.3	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)	12	2	10	опрос, тренировочное упражнение

3.4	Тренировка в стрельбе с Упора (диоптрический прицел)	12	2	10	опрос, тренировочное упражнение
3.5	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)	10	-	10	тренировочное упражнение
3.6	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)	10	-	10	тренировочное упражнение
3.7	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)	10	-	10	тренировочное упражнение
3.8	Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)	12	-	12	тренировочное упражнение
3.9	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)	12	-	12	тренировочное упражнение
3.10	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)	14	-	14	тренировочное упражнение
4	Раздел«Соревнования»	12	3	9	
4.1	Подготовка к соревнованиям	6	2	4	зачет
4.2	Моральный и волевой облик спортсмена	6	1	5	соревнование
	Итоговое занятие	4	-	4	контрольные стрельбы
Итого		144	22	122	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу

Теория. Ознакомление с программой и расписанием занятий. История Российской армии и военного искусства. Основные качества российского гражданина – защитника Отечества.

Раздел 1. «Стрелковый спорт»

Тема № 1.1. «Развитие стрелкового спорта в России»

Теория. История развития стрелкового спорта. Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Содержание нормативов комплекса ГТО по пулевой

стрельбе в СССР. Задачи организаций РОСТО по развитию пулевой стрельбы в России.

Практика. Блиц-турнир: «История стрелкового спорта».

Раздел 2 «Основы техники стрельбы»

Тема № 2.1. «Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб и обращении с оружием»

Теория. Типы пневматического оружия и особенности его эксплуатации. Особенности стрельбы в тире.

Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире.

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2.2. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки»

Теория. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход, сбережение. Принцип работы.

Практика. Разборка, смазка, сборка винтовки.

Тема №2.3. «Основы стрельбы»

Теория. Явление выстрела. Взаимодействие частей и механизмов. Понятие о законах внутренней и внешней баллистики. движение пули по каналу ствола. Явление отдачи оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.

Практика. Выполнение приёмов прицеливания. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовления, баланс оружия. Спуск курка.

Тема № 2.4. «Основы техники и тактики стрельбы»

Теория. Элементы техники выстрела. Изготовка для стрельбы из винтовок лежачая (сидя, стоя), с применением упора, лежачая с применением ремня. Варианты изготовок. Значение однообразия изготовки, самопроверка. Сущность прицеливания. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелами. Определение СТП. Поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Задержка дыхания при стрельбе. Условия, обеспечивающие правильное управление спуском. Характерные ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок.

Практика. Выполнение приёмов прицеливания. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовления, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 3. «Навыки стрельбы из пневматического оружия»

Тема № 3.1. «Подготовительные работы к проведению стрельбы»

Теория. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовления в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовления.

Практика. Тренировка по технике выстрела.

Тема № 3.2. «Тренировка в изготовке к стрельбе»

Практика. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

Тема № 3.3. «Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)»

Теория. Технические характеристики открытого прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема №3.4. «Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел)»

Теория. Технические характеристики диоптрического прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема №3.5. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)»

Практика. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 3.6. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)»

Практика. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку. Стрельба на кучность и результат из пневматической

винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 3.7. «Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 3.8. «Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 3.9. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки(открытый прицел)»

Практика. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов.

Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени.

Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.

Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 3.10. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три пробных, пять зачетных, стрельба по заданию.

Подготовка к соревнованиям — стрельба на 5 м или 10 м. Три — пробных, десять — зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Раздел 4. «Соревнования»

Тема № 4.1. Подготовка к соревнованиям

Теория. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Практика. Подготовка к соревнованиям - стрельба на 5 м или 10 м. Три - пробных, десять - зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 4.2 Моральный и волевой облик спортсмена

Теория. Психологическая подготовка Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам.

Практика. Соревнования по пулевой стрельбе на личное и командное первенство.

Итоговое занятие

Практика. Сдача зачетов. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

По окончании обучения учащиеся сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний по:

основы теории стрельбы, историю создания и развития стрелкового оружия, приемы и правила стрельбы;

устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;

элементарные теоретические сведения о баллистике;

команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Сформируют навыки:

подготовки оружия к стрельбе;

заряжения и разряжения оружия;

плавного нажатия на спусковой крючок;

правильного дыхания при стрельбе;

изготовления оружия при стрельбе.

Овладеют элементарными приемами стрельбы (выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя; занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе; выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса).

Будут знать обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Личностные результаты:

осознания необходимости соблюдения мер безопасности при стрельбе из оружия;

выработка способности к адекватной самооценке действий при стрельбе;

убежденности в полезности занятий стрельбой;

чувства ответственности за результаты подготовки к стрельбе;

осознание необходимости психологической и физической подготовки к стрельбе;

осознание потребности в здоровом образе жизни;

чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график/комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и часов, продолжительность каникул/

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144 часа	2 часа 2 раза в неделю

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения (в расчете на 15 учащихся)

№п/п	Наименование	Г ступень
1.	Тир	1
2.	Пневматическое оружие	15
3.	Раздаточный материал (пульки, прицелы, мишени)	По мере необходимости
4.	Плакаты	По тематике занятия
5.	Стол	8
6.	Стулья	16
7.	Компьютер	1
8.	Проектор	1
9.	Экран	1
10.	Принтер	1

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Методические материалы

Для реализации программы используются:

Дидактический материал: Плакаты, наглядные пособия, тренажеры, макеты, демонстрационный материал, практический материал, видеоматериал; литература по теме занятий; творческие разработки автора программы.

2.3. Формы аттестации/контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Меткий стрелок» используются следующие виды контроля: входной контроль (начальная диагностика);

текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
итоговый контроль (в конце учебного года).

Формы проведения контроля:

устный опрос;

зачет;

тренировочные упражнения.

Формы итогового контроля: соревнования, контрольные стрельбы.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов:

разнообразие умений и навыков.

Высокий: имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать оружие.

Средний: имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать оружие.

Низкий: имеет слабые технические навыки, отсутствует умение использовать оружие.

Глубина и широта знаний по программе.

Высокий: имеет широкий кругозор знаний по программе, владеет необходимыми понятиями, свободно использует технические навыки, использует дополнительный материал.

Средний: имеет неполные знания по содержанию программы, оперирует специальными терминами.

Низкий: недостаточны знания по содержанию программы, знает отдельные определения.

Позиция активности в обучении и устойчивого интереса к деятельности.

Высокий: проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности, занимается дома, оказывает помощь другим, активно участвует в соревнованиях.

Средний: проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность на определенных этапах работы.

Низкий: не активен, выполняет работы только по конкретным заданиям педагога.

Разнообразие творческих достижений.

Высокий: постоянно принимает участие в соревнованиях различного уровня.

Средний: участвует в соревнованиях внутри объединения, учреждения.

Низкий: редко участвует в мероприятиях внутри объединения.

Развитие общих познавательных способностей.

Высокий: хорошее развитие моторики рук, глаз, четко отвечает на поставленные вопросы, умение видеть мишени, точность в обработке заданий, обладает творческим воображением, устойчивое внимание.

Средний: недостаточно развита моторика рук, глаз, зная ответ на вопрос не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание.

Низкий: не всегда может соотнести размер и форму, слабая моторика рук, глаз, не может сконцентрировать внимание.

Мониторинг эффективности воспитательных воздействий.

Культура поведения учащегося.

Высокий: имеет моральные суждения о нравственности, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества (доброта, уважение, дисциплина).

Средний: имеет моральные суждения о нравственности, обладает нормами поведения, но не всегда их соблюдает.

Низкий: моральные суждения о нравственности расходятся с общепринятыми нормами, нормы поведения соблюдает редко.

Характер отношений в коллективе.

Высокий: высокая коммуникативная культура, активно участвует в делах коллектива.

Средний: имеет коммуникативные качества, но стесняется принимать участие в делах коллектива.

Низкий: низкий уровень коммуникативных качеств, отсутствует желание общаться в коллективе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Л.М. Вайнштейн, В.П. Расс «Меткий стрелок и юный стрелок» Методическое руководство по стрелковому спорту для внеклассной и внешкольной работы, издательство ДОСААФ, М., 1972.

2. Стрелковый спорт и методика преподавания. Под общей ред. А.Я. Корха. М., 1986.

3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986г.

4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., 1982г.

5. Министерство Обороны СССР «Наставления по стрелковому делу». М., Военное издательство, 1987г.

6. Ф. Быстров «Советские автоматы». Военные издания, №2, 1950г.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М., Просвещение, 1987г.

8. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М., Просвещение, 1984г.

9. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977г.

для учащихся

1. Бордунова М. Спортивная стрельба. М.: Вега, 2002

2. Бушаев А.В. Современное стрелковое оружие. С.: Русич, 2003

3. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Р на Д.: Феникс, 2006 .

4. Веленский А. Пейнтбол. Р на Д.: Феникс, 2006.

5. Гаччиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ, 1984 .

6. Генералов В.Я.. Как научиться метко стрелять пулей. М.: ООО ПТП Эра, 2005.

7. Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Терра – Спорт, 2001.

8. Попов Е.А.. Учебное пособие: Огневая подготовка. М.: ООО Редакция журнала Военные знания, 2002.

9. Яроцкая А.П. Знай стрелковое оружие. М.: ДОСААФ, 1980 .

Приложение 1

Календарный учебный график

1 год обучения (144 часа)

Группа №

Место проведения занятия: МБУ ДО«Дом детского творчества».

Количество часов: 4 часа /2 часа 2 раза в неделю//

№	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу. Цели и задачи программы на учебный год	рассказ-беседа	Анкетирование
2	сентябрь	Развитие стрелкового спорта в России	рассказ-беседа. Блиц-турнир	опрос
3	сентябрь	Развитие стрелкового спорта в России	Рассказ, беседа	опрос
4	сентябрь	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	Рассказ, беседа	зачет
5	сентябрь	Теоретические основы стрельбы	Рассказ, беседа	опрос
6	сентябрь	Теоретические основы стрельбы	Рассказ, беседа	зачет
7	сентябрь	Правила поведения в тире	Рассказ, беседа	опрос
8	сентябрь	Меры безопасности при обращении с оружием	Рассказ, беседа	опрос
9	октябрь	Техника выполнения выстрела	Рассказ, беседа	опрос, тренировочное упражнение
10	октябрь	Техника выполнения выстрела	Рассказ, беседа	тренировочное упражнение
11	октябрь	Тренировка в изготовке к стрельбе	Рассказ, беседа	опрос, тренировочное упражнение
12	октябрь	Тренировка в изготовке к стрельбе	Рассказ, беседа	тренировочное упражнение
13	октябрь	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел). Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	опрос, тренировочное упражнение
14	октябрь	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел). Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с	Групповые, практические учебно-тренировочные	опрос, тренировочное упражнение

		упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см	занятия, спортивные игры	
15	октябрь	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел). Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
16	октябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П»	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
17	ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
18	ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
19	ноябрь	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел). Технические характеристики диоптрического прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
20	ноябрь	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел). Технические характеристики диоптрического прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
21	ноябрь	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел). Технические характеристики диоптрического прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
22	ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П»	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
23	ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П»	Групповые, практические учебно-	тренировочное упражнение

			тренировочные занятия, спортивные игры	
24	ноябрь	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П»	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
25	ноябрь	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
26	декабрь	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
27	декабрь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м пб спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
28	декабрь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м пб спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
29	декабрь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м пб спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
30	декабрь	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
31	декабрь	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
32	декабрь	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
33	декабрь	Тренировка в стрельбе с упора на	Групповые,	тренировочное

		кучность и результат (диоптрический прицел)	практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	упражнение
34	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
35	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
36	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
37	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
38	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
39	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
40	январь	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
41	январь	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
42	февраль	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия,	тренировочное упражнение

		лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «	тренировочные занятия, спортивные игры	
53	март	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел). Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
54	март	Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
55	март	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел). Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П»).	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
56	март	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
57	апрель	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
58	апрель	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
59	апрель	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
60	апрель	Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
61	апрель	Стрельба на 5 м или 10 м.	Групповые,	тренировочное

		Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию	практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	упражнение
62	апрель	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
63	апрель	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
64	апрель	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три - пробных, пять - зачетных', стрельба по заданию	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
65	май	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три - пробных, пять - зачетных', стрельба по заданию	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
66	май	Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	Групповые, практические учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	тренировочное упражнение
67	май	Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию	Групповое	тренировочное упражнение
68	май	Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию	Групповое	тренировочное упражнение
69	май	Подготовка к соревнованиям - стрельба на 5 м или 10 м. Три - пробных, десять - зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию	Групповое	тренировочное упражнение
70	май	Подготовка к соревнованиям - стрельба на 5 м или 10 м. Три - пробных, десять -	Групповое	тренировочное упражнение

		зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию		
71	май	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство	Групповое	соревнование
72	май	Итоговое занятие	Групповое	контрольные стрельбы

Приложение 3

Специальная физическая подготовка (для всех групп учащихся)

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев.

1. Пальцы вытянуть с напряжением.
2. Развести их с напряжением.
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца).
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу-вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
4. С силой прижать плечи к туловищу.
5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц.

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и попытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно попытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног.

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
 2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, попытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений		Дозировка
1	Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
2	Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
3	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4	Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла задержка дыхания на вдохе 5-7сек., поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек.

Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 203сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания.

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания

4. То же с утяжеленным оружием.

5. То же с измененной балансировкой.

6. Имитация выстрела.