

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Муниципальный учебно-методический центр
военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара
20 августа 2025

Директор МАУ Центр «Авангард-Самара»



Утверждаю
г.о. Самара
И.А. Устинов
20 августа 2025

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Стрельба из пневматической винтовки»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 4 года

Автор:
Вольхин Олег Юрьевич
педагог дополнительного образования

Самара
2025

Пояснительная записка

Программа «Стрельба» – дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Обучение по данной программе имеет целью дать первоначальные знания по устройству пневматической винтовки и уходу за ней. На практических занятиях отрабатываются правила ведения огня из пневматического стрелкового оружия, в результате которых обучающиеся приобретают навыки в практической стрельбе.

Основными задачами программы являются:

- теоретическое и практическое обучение стрельбе из пневматического оружия (МР - 512 (пневматическая винтовка),
- теоретическое и практическое обучение стрельбе;
- формирование у воспитанников устойчивых навыков в обращении со стрелковым оружием;
- воспитание ответственного отношения к оружию;
- совершенствование физической подготовки юных спортсменов;
- укрепление морально-волевых качеств подростков, выработка стрессоустойчивости;
- подготовка молодёжи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

На сегодняшний день подростки увлечены компьютерными играми, большой процент которых занимают имитаторы стрельбы. Альтернативой выдуманной реальности может стать занятие стрельбой (которое само по себе интересно, особенно для мальчиков в возрасте от 12 лет), сначала – в рамках дополнительного образования, а в дальнейшем – при наличии высоких достижений – профессиональное занятие стрельбой. При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий,

способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Оригинальность данной образовательной программы от других программ по стрелковой подготовке заключается в том, что обучение стрельбе на третьем и четвертом году обучения проводятся с привлечением к преподаванию воспитанников. С целью повышения интереса детей к образовательному процессу часть занятий проводится с использованием аналогов оружия системы лазертаг. Это упражнения типа «дуэль», позволяющие отрабатывать быстрое прицеливание и скорость реакции, а также обучающие задания типа «Оборона и взятие укрепленного района», «встречный бой» и т.д., главной целью которых является развитие способности вариативного мышления юных стрелков. Имитаторы максимально приближены к реальным условиям боя (ограниченное количество патронов, функция «шок» после ранения, и т.д.), что обеспечивает погруженность в образовательный процесс.

Достижение поставленных задач обеспечивается:

- систематической отработкой учебной программы;
- высоким уровнем методической подготовки и качественным проведением занятий с обучающимися;
- надлежащей подготовкой учебно-материальной базы, с использованием современных форм, методов и средств обучения;
- обеспечением должного качества и контроля за ходом выполнения учебной программы.

Срок реализации программы и режим занятий рассчитан на 4 года теоретических и практических занятий и ориентирован на школьников от 12 до 16 лет. Срок обучения в год составляет 9 месяцев при недельной нагрузке 4 часа. Общий объём программы составляет 144 часа. Эффективность обучения и воспитания достигается использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические знания, игры, конкурсы и состязания.

Материальная часть оружия, теоретические основы стрельбы из стрелкового оружия, как правило, изучаются на занятиях в группах с

использованием учебного оружия, приборов, действующих макетов, плакатов и других наглядных пособий.

Практическая отработка приёмов и правил стрельбы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях при выполнении упражнений учебных стрельб. Особое внимание при этом обучающиеся должны обращать на изучение принципов взаимодействия частей и механизмов оружия, правил и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, быструю и правильную подготовку к стрельбе, отработку нормативов.

Методы обучения

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы. Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагог занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания. Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.) Психологический и социологический

(анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций)

Формы обучения

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные формы;
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе

Обучение стрельбе начинается с показа приёма в целом, а затем по элементам (по разделениям). После этого проводится тренировка в правильном выполнении показанного приёма, с последующим выполнением. Большая часть учебного времени отводится на практическую работу с оружием. На первом году обучения в течение трех месяцев преобладают тренировки по офп и сфп (2 тренировки в неделю – физподготовка, 1 – стрельба). Это делается с целью доведения физподготовки у всех обучаемых до нужного исходного уровня. Зачастую современные дети настолько слабы физически, что долго фиксировать винтовку, даже с опорой о стол, они не могут. С ноября ситуация меняется, и большее внимание уделяется технике выполнения выстрела, изготовке, и т.д. После объяснения теории, стрелки приступают к практике. На третьем и четвертом году обучения дети частично объясняют теоретический материал младшей группе, что способствует повышению ответственности и более глубокому пониманию темы. Проговаривая изученное ранее, подросток обращает внимание на детали, ранее пропущенные, а также воспитанники второго и третьего года обучения могут делиться опытом, полученным на соревнованиях. В апреле - мае проходят занятия с лазерными имитаторами. Для детей это – своеобразный бонус, тренировки такого плана вариативны, а, следовательно, интересны.

Методы контроля

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с

объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- ☐ уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- ☐ уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- ☐ уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- ☐ способность переносить тренировочные нагрузки;

- ☐ быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-педагог может получить сам, а многие - лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Сведения о врачебном контроле даны в следующем разделе.

Для получения оперативных данных можно использовать следующие методы контроля:

- ☐ педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

□ сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

□ тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Для сдачи нормативов по стрельбе 1 раз в 2 месяца планируются соревнования внутри учебной группы (после 4-х месяцев занятий), а также предоставляется возможность всем подготовленным стрелкам участвовать в соревнованиях на первенство учебного заведения.

После 1 года обучения воспитанники должны знать:

- технику безопасности при работе с оружием;
- особенности хранения и обслуживания винтовки;
- основные части винтовки и её принцип действия;
- понятия «отдача», «кучность», «средняя точка попадания»

После 1 года обучения воспитанники должны уметь:

- пристреливать винтовку, осуществлять уход за оружием;
- анализировать результаты стрельбы;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- выполнять стрелковые упражнения в положении стоя, лежа, с колена;
- выполнять норматив 3 юношеского разряда в стрельбе лежа

После 2 года обучения воспитанники должны знать:

- технику безопасности при работе с оружием и проведении стрельбы;
- особенности психологии стрелка;
- технику и тактику стрельбы из винтовки;
- правила соревнований.

После 2 года обучения воспитанники должны уметь:

- готовить оружие к стрельбе и ухаживать за ним;
- анализировать свое психологическое состояние и результаты стрельбы, сопоставлять их;
- координировать действия при производстве выстрела;
- выполнять норматив 3 юношеского разряда в упражнениях ВП-1 и ВП-2;
- передавать знания другим воспитанникам;
- выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии.

По окончании третьего года обучения знания обучающихся пополняются и совершенствуются

После 3 года обучения воспитанники должны уметь:

- применять технику и тактику стрельбы;
- изменять стиль и тактику стрельбы по ходу соревнований;
- выполнять разрядные нормативы по стрельбе. (Упражнение ВП – 2, 3 взрослый разряд; упражнение МВ – 1, 3 взрослый разряд);
- быстро адаптироваться в любой ситуации;
- передавать знания другим воспитанникам.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-
3	Общие сведения о пневматической винтовке.	4	4	-
4	Физическая подготовка стрелка	60	4	56
5	<i>Занятия с оружием системы лазертаг</i>	4	1	3
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	20	-	20
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	20	-	20
9	Соревнования по стрельбе	6	-	6
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	14	130

2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Утомление и восстановительные мероприятия.	2	2	-
2	Психологическая подготовка стрелка. Внутренний контроль.	2	2	-
3	Развитие пулевой стрельбы в России. Опыт выдающихся стрелков. Система «Стрелок-оружие».	4	4	-
4	Физическая подготовка стрелка	48	2	46
5	<i>Занятия с оружием системы лазертаг</i>	8	2	6
6	Подготовительные упражнения по стрельбе.	24	-	24
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	24	-	24
9	Соревнования по стрельбе. Правила проведения.	6	2	4
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	15	129

3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2	Психологическая подготовка стрелка. Техника и тактика стрельбы.	4	4	-
3	Понятия «тремор», «район колебания», «рабочее состояние».	4	4	-
4	Физическая подготовка стрелка	36	2	34
5	<i>Занятия с оружием системы лазертаг</i>	8	2	6
6	Подготовительные упражнения по стрельбе.	24	-	24
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	32	-	32
9	Соревнования по стрельбе. Правила проведения.	8	2	6
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	17	127

4 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2	Психологическая подготовка стрелка. Техника и тактика стрельбы.	4	4	-
3	Понятия «тремор», «район колебания», «рабочее состояние».	4	4	-
4	Физическая подготовка стрелка	36	2	34
5	<i>Занятия с оружием системы лазертаг</i>	8	2	6
6	Подготовительные упражнения по стрельбе.	24	-	24
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	32	-	32
9	Соревнования по стрельбе. Правила проведения.	8	2	6
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	17	127

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Вводное занятие

Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Техника безопасности при занятии стрельбой. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности – стрелок осознано, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

Морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к

членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим. Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах

Психологическая подготовка.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятия, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- ☐ формирование значимых морально-волевых качеств;
- ☐ совершенствование свойств внимания;
- ☐ создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- ☐ развитие координационных способностей;
- ☐ овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- ☐ овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

☐ овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;

☐ развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

☐ овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

☐ создание уверенности в своих силах;

☐ формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;

☐ воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями.

Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения.

Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Общие сведения о пневматической винтовке

Устройство и назначение винтовки МР - 512. Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение. Явление выстрела. Отдача. Понятие кучности и средней точки попадания. Пристрелка винтовки.

4. Физическая подготовка стрелка

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким неопредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными,

начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут непроизвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны

психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-

повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы,
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору,
- уменьшение площади опоры.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспособливаться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость – это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой,
- бег по одной линии со скакалкой,
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,

- жонглирование предметами одной или двумя руками,
- жонглирование двумя – тремя теннисными мячами,
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов.

И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);

- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании

отдельных частей тела. Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком на столько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучения одно занятие из недельных занятий посвящается полностью общефизической подготовке.

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Разминка на месте и в движении. Стретчинг.

Подвижные спортивные игры.

Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Кардиоподготовка. Бег в одном темпе, бег с ускорениями, прыжки на скакалке.

Кроссовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса в статике и динамике.

Упражнения для развития координации.

5. Занятия с оружием системы лазертаг.

Устройство комплектов. Принцип работы (общие данные). Практика – поражение мишени, датчика-повязки стоящего соперника, поражение датчика перемещающегося соперника.

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях. Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся

обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

6.Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки стоя с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки в положении лежа длительностью до 15 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 6. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса

Упражнение 7. Работа над равновесием. Стрельба из винтовки без пуль, в положении стоя на одной ноге.

Упражнение 8. Берем винтовку как для стрельбы стоя, прицеливаемся в течение 3-4 секунд, опускаем винтовку. 10-12 повторений. Контроль за положением корпуса.

Упражнение 9. Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять от 15 до 70 сек.

7. Вспомогательные упражнения при стрельбе.

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

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 3. Стрельба из незаряженной винтовки. Отработка механизма движения указательного пальца.

Упражнение 4. Стрельба из положения стоя без опоры после удерживания винтовки в течение 30 сек. перед первым выстрелом (серия из 5 выстрелов).

Упражнение 5. Стрельба по экрану (белому листу) с целью работы над кучностью. Серии по 5 выстрелов.

Упражнение 6. Стрельба по падающим мишеням.

Упражнение 7. Стрельба по экрану на время. Приоритет задания: минимальное время, затраченное на 5 выстрелов; приоритет времени: максимальное количество выстрелов за 35 сек.

Упражнение 8. Стрельба по мишени «П» - как в упражнении 7.

Упражнение 9. Стрельба с озвучиванием мишеней. На листе А4 расположены два ряда мишеней диаметром 6 см, по 4 штуки в каждом ряду. Тренер называет мишень – воспитанник делает выстрел. 4 выстрела всего, в идеале все 4 должны попасть в нужные мишени. Сначала выполнять задание без учета времени, потом - с секундомером.

8. Основные упражнения при стрельбе

ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - с опорой на стол, стоя или сидя, 20 выстрелов.

ВП-2 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - стоя, 20 выстрелов.

МВ-8 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 10 м. Положение - лежа, 30 выстрелов.

Кроссовая стрельба: бег 500м., стрельба из положения лежа, 5 выстрелов, 1 промах – 1 штрафной круг, бег 500м.

9. Соревнования по стрельбе

На первом году обучения проводятся среди членов группы. Возможно участие в первенстве города.

10. Итоговое занятие

Обобщение усвоенных теоретических данных. Итоговые стрельбы по упражнению ВП – 1. Мишень №8.

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. - М., ДОСААФ, 1986. С. Воронин, В. Корольков. Стрельба из пневматических винтовок. Москва. Издательство ДОСААФ, 1962.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.
4. «Методические рекомендации по ведению военной подготовки в общеобразовательной школе», Москва 1989 г.
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987.
6. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
7. С. Воронин, В. Корольков. Стрельба из пневматических винтовок. Москва. Издательство ДОСААФ, 1962

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Наставление по стрелковому делу. Воениздат 1993 г.
3. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке.