

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района  
«Старокаксинская основная общеобразовательная школа»

Принято  
Педагогический совет  
Протокол № 6 от 29.08 2024г.

Утверждаю  
Приказ № 109 от 29.08 2024г.  
Директор  
Семёнова Н.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
спортивной направленности**

«Стрельба из пневматической винтовки»

Возраст учащихся: 10 -14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Фокин Александр Анатольевич,**  
*педагог дополнительного образования*

Старые Каксы, 2024

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматической винтовки» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Старокаксинская ООШ» от 29 августа 2024 года № 80-од.)

### **1.1. Пояснительная записка:**

- *направленность программы* – физкультурно-спортивная
- *актуальность программы, отличительные особенности программы* –

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» является модифицированной, так как составлена на основе ряда программ по пулевой стрельбе, взятых в сети Интернет.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности. Предназначена для обеспечения ознакомительного уровня подготовки детей в области пулевой стрельбы.

Программа способствует решению одной из наиболее важных задач современного общества - патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовке юношей к воинской службе в Российской Армии. Программа позволяет удовлетворить естественную подростковую потребность к риску, романтике, воинской героике, интерес к военно-прикладным видам спорта. Способствует развитию у подростков таких качества, как: ловкость, выносливость, терпеливость, трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность; воспитывает коллективизм, дисциплинированность, дружбу, товарищество; побуждает к проявлению смелости, мужества, решительности, самообладания. Эти ценные качества необходимы и для роста спортсмена, его успешного выступления на соревнованиях.

Привлечение подростков к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь их от вредных привычек, безнадзорности, криминогенных группировок тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный

–*адресат программы* – учащиеся с 4 по 8 классы, возраст воспитанников -10-14 лет, количество -9 человек

- *формы обучения* – групповая
- *объем программы* – 36 часов в год
- *срок освоения программы* определяется содержанием программы – 1 год (9 месяцев)
- *режим занятий* – 1 час в неделю, занятия по 45 мин.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** Обучение подростков основам меткой стрельбы, воспитание патриотизма и гражданственности, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам спорта и

**Задачи программы**

**Образовательные:**

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия
- познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время

- научить стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

**Развивающие:**

- закрепить навыки в действиях с оружием, в практическом применении
- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия
- расширить кругозор и эрудицию детей в области стрелкового спорта, военного дела
- развить у детей навыки решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации

**Воспитательные задачи:**

- воспитать чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, дисциплины, ответственности за порученное дело
  - формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива

**Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Аттест.	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-		
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1	1	-		
3.	История развития стрелкового спорта	1	1	-		
4.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	1	1		
5.	Основы техники стрельбы	2	1	1		
6.	Определение расстояния до цели	1	-	1		
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	3	1	2		

8.	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	1	2		
9.	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора. Зачетные соревнования	3	-	1	2	Школьные соревнования
10.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны	2	2	-		
11.	Тренировка в технике для стрельбы стоя	3	1	2		
12.	Тренировка стрельбы с колена	3	1	2		
13.	Секреты стрелкового мастерства	2	1	1		
14.	Правила соревнований	2	1	1		
15.	Общая физическая подготовка	3	1	2		
16.	Подготовка к соревнованиям, Соревнования	3	-		3	Школьные соревнования
17.	Итоговое занятие	1	-	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	17	5	

### *Содержание учебного плана*

#### **Тема № 1 Вводное занятие**

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

#### **Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

#### **Тема № 3 История развития стрелкового спорта**

Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте;
- тактико-технические данные спортивных пистолетов;
- боеприпасы используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

**Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

**Тема № 5 Основы техники стрельбы**

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

**Тема № 6 Определение расстояния до цели**

Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

**Тема № 7,8,9,10 Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

**Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.**

**Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора**

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

**Практика.**

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов
Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов

Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов

**Тема № 10. История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны**

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

**Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета**

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки.

**Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства**

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

**Тема № 14 Правила соревнований**

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

**Тема № 15 Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

**Тема № 16 Подготовка к соревнованиям, Соревнования**

Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Участие в соревнованиях

**Тема № 17 Итоговое занятие**

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный снайпер»

**1.4. Планируемые результаты**

По итогам реализации программы «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» ожидаются следующие результаты:

**1. Личностные:**

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

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

**Учащиеся должны знать:**

- общие основы теории пулевой стрельбы
- технику безопасности при проведении стрельб
- материальную часть спортивного оружия
- основы техники стрельбы и методики тренировки

- основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков
- организационно-методические особенности подготовки стрелков
- правила соревнований по пулевой стрельбе

**Учащиеся должны уметь:**

- подготавливать оружие к стрельбе
- владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
- производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

**Метапредметные:**

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков
  - развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

	<b>1 год обучения</b>
Комплектование групп	До 1 сентября 2024
<i>Дата начала</i> и окончания учебного года	01 сентября 2024г-31 мая 2025г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36

**2.2. Условия реализации программы**

МБОУ «Старокаксинская ООШ», спортзал

**2.3 Форма аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

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

**2.4 Оценочные материалы**

**Вариант контрольных вопросов №1**

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.

4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок МР-512. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
3. Понятие прицеливания.
4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

**Зачетные соревнования по стрельбе**

**Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Дистанция стрельбы – 5м и 10м; Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Норматив – выбить не менее 40 очков.**

#### **Вариант контрольных вопросов №2**

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение
3. Правила проведения соревнований
4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе
5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе
6. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов
7. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований
8. Общие обязанности и права членов судейской коллегии

**Итоговая аттестация . Зачетные стрельбы.**

**Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований.**

**Квалификационные соревнования.**

**Дистанция стрельбы – 5м и 10м;**

**Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;**

**Норматив – выбить не менее 40 очков.**

**Стрельба на результат**

#### **Задание №3**

**ПРАВИЛА безопасного обращения с пневматическим оружием**, которое используется в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации. Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

**ПРАВИЛО № 1** При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. **ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.**

**ПРАВИЛО № 2** Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

**ПРАВИЛО № 3** Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

**ПРАВИЛО № 4** Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу. **ПРАВИЛО № 5** Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

**ПРАВИЛО № 6** Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

**ПРАВИЛО № 7** При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

**ПРАВИЛО № 8** При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного – должна быть открыта казенная часть.

**ПРАВИЛО № 9** Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

**ПРАВИЛО № 10** По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

**ПРАВИЛО № 11** Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

**ПРАВИЛО № 12** Для допуска к участию в соревнованиях стрелков должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

**ПРАВИЛО № 13** НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

**ПРАВИЛО № 14**

**ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Заряжать оружие вне линии огня.
2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.
3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.
4. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.
5. Покидать линию огня, не разрядив оружие.
6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.
9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно
10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.
11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.
12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.
13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.
14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

## 2.5. Методические материалы

### **Формы организации занятий:**

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На *теоретических занятиях* сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На *практических занятиях* учащиеся приобретают умения и навыки в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

### **Методы и методические приемы:**

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы* позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Дидактические и демонстрационные материалы:**

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

### **Структура занятия**

- Организационный момент
- Повторение пройденного материала
- Разбор нового материала
- Физкультминутка
- Практическое занятие
- Подведение итогов занятия

## **Материально-техническое обеспечение программы**

1. **Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима
2. **Оборудование:** столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия
3. **Технические ресурсы:**
  - компьютер
  - экран
  - проектор

### **Внешние условия:**

1. Сотрудничество с библиотекой

## 2. Сотрудничество с военным комиссариатом

### 4. Инструменты и приспособления:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки
- пневматическая винтовка
- пулеуловитель
- бинокль
- оптический прицел
- мишени бумажные (различные)
- пульки для стрельбы из пневматического оружия

### Методическое обеспечение

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии военно-патриотических мероприятий.

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Лекционный материал: «Бумажное моделирование военной техники», «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова»

### 2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Планируемые результаты:

- чувство сопричастности к жизни детского коллектива, осознание себя членом коллектива;
- уважительное отношение к истории страны, осознание себя ее гражданином;
- развитие любознательности и кругозора обучающихся;
- адекватная самооценка обучающимися уровня деятельности в объединении;
- позитивное отношение к жизни.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

## Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Беседа о знаменитых спортсменах нашей страны, республики	- формировать интерес к игре в шашки; - познакомить с выдающимися спортсменами нашей Родины	ноябрь
Нравственное и духовное воспитание	Турнир по стрельбе с папами (ко Дню отца)	- активизировать мыслительную деятельность; - развивать чувство ответственности игроков; - создание условий для совместной деятельности детей и взрослых	ноябрь
Интеллектуальное воспитание	Викторина «Виды оружия»	- закрепить знания детей об игре; - закрепить правила игры	декабрь
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	- ознакомление обучающихся с правилами дорожного движения	октябрь
	Спортивные соревнования «Дети любят спорт»	- пропаганда ведения здорового образа жизни;	апрель

### 2.7. Список литературы для педагога

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Подобшей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012
4. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
5. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007
6. ОБУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008
7. Интернет ресурсы:  
- <http://sodpm.ru>  
- <http://обж.пф>  
- [http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psiologiya-i-pedagogika-voennaya-psiologiya\\_a6c592abec3.html](http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psiologiya-i-pedagogika-voennaya-psiologiya_a6c592abec3.html)

### Список литературы для обучающихся

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006
3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004
4. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/Авт.-сост. Т.А. Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007

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

## ГЛОССАРИЙ

**Изготовка** — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

**Исходный рубеж** – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

**Нерабочая рука** — не выполняющая удержания оружия;

**Огневой рубеж** – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

**Общий центр тяжести тела (ОЦТ)** — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

**Положение для стрельбы (лежа, стоя, с колена)** — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

**Положение для стрельбы лежа** - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

**Прицеливание** – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

**Пункт боевого питания** – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

**Рабочий палец** — выполняющий нажим на спусковой крючок;

**Рабочая рука** — выполняющая удержание оружия;

**Рубеж осмотра мишеней** – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

**Техника меткого выстрела** - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.

