

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 12 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Меткий стрелок»

направленность – физкультурно-спортивная

возраст учащихся – 11 - 18 лет

срок реализации – 1 год

*автор-разработчик – С.И. Трохин, педагог дополнительного
образования*

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	стр.	2
1.1.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр.	2
1.2.	Сфера реализации и направленность программы	стр.	3
1.3.	Цели и задачи курса	стр.	3
1.4.	Отличительные особенности программы	стр.	4
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы	стр.	4
1.6.	Рекомендуемый объем и сроки реализации программы	стр.	4
1.7.	Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы.....	стр.	4
1.8.	Рекомендуемые условия образовательной деятельности	стр.	5
1.9.	Предполагаемые результаты освоения программы	стр.	5
1.10.	Способы определения результативности освоения программы	стр.	6
1.11.	Формы контроля и подведения итогов реализации программ	стр.	6
II.	Учебно-тематический план	стр.	7
III.	Календарно-тематический план	стр.	7
IV.	Содержание изучаемого курса	стр.	17
4.1.	Стартовый уровень	стр.	17
4.2.	Базовый уровень	стр.	18
4.3.	«Продвинутый уровень»	стр.	20
V.	Методическое обеспечение программы	стр.	22
VI.	Техническое оснащение	стр.	24
VII.	Список литературы	стр.	24
VIII.	Приложения	стр.	25

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Стрельба из пневматического оружия насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Это и спорт, и охота и здоровье. Значит, стрельба интересна, полезна и увлекательна.

Вместе с тем, она имеет много малозаметных, но существенных и тонких для различных аудиторий особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время. Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет ряд значительных достоинств для формирования здорового образа жизни населения: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Занимающийся стрельбой человек должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Стремительное ухудшение здоровья детей диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию личности гармонично развитого человека. В этом заключается основная идея, на которой выстраивается фундамент настоящей дополнительной общеразвивающей программы «**Меткий стрелок**».

При занятии пулевой стрельбой у детей вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли – преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. В процессе обучения также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Настоящая программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств ребенка, овладение техникой стрельбы из пневматического оружия, развития способности самоконтроля.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием; это особенно важно для мальчиков, ведь многим из них предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России.

Новизна настоящей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся младшего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий пулевой стрельбой.

Каждый ребенок при этом повышает свой уровень физического развития в соответствии со своими возможностями. В результате обучающийся становится уверенным в себе и открытым для других, что позволяет раскрывать его личностный потенциал.

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

В условиях снижения физического и психического здоровья детского населения особо важно приобщить школьников к здоровому образу жизни; активно способствовать становлению личности нравственного, всесторонне развитого морально-волевого человека. Созданию немаловажных предпосылок для выполнения этой благородной миссии и служит настоящая программа.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «**Меткий стрелок**» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является формирование у учащихся устойчивой потребности к здоровому образу жизни и самосовершенствованию путем овладения первоначальными навыками в области стрельбы из пневматического оружия.

Реализация цели предусматривает последовательное решение ряда **задач**:

- обучение детей основным упражнениям по пулевой стрельбе;
- формирование системы теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматического оружия;
- развитие вестибулярного аппарата, зрительного анализатора;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе;
- подготовка юношей к службе в вооруженных силах России.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что при ее реализации, наряду с активным использованием в учебном процессе здоровьесберегающих технологий, предусматривается осуществление общефизической и специальной физической (стрелковой) подготовки обучающихся, применение инновационного учебно-спортивного оборудования (интерактивный тир). Учитывая возрастные особенности детей 11-18 лет, в процессе обучения предполагается сделать акцент на формирование их осанки во избежание нефизиологических изгибов; в занятия включать больше подвижных, стрелковых игр, соревновательных элементов; создавать в группе естественную дружескую атмосферу, чтобы ребенок стал уверенным в себе и открытым для других.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» разработана для детей возраста 11-18 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

Обучение по данному курсу противопоказано детям с неврологическим статусом.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 144 часа на учебный год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

Сроки реализации программы соответствуют 1 учебный год ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен семидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»/).

Формы проведения занятий: занятие комбинированного типа; практическое занятие; турнир; тренинг и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.

Учащийся должен знать:

- общие сведения о развитии пулевой стрельбы;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;
- значение правильной осанки и дыхания;
- влияние вредных привычек на здоровье;
- значение оптимального режима дня для здоровья;
- общие сведения об анатомии человека;
- правила личной гигиены, способы закаливания организма.

Учащийся должен уметь:

- обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическое оружие;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе;
- правильно дышать во время стрельбы;
- владеть техникой выполнения физических упражнений;
- уметь выполнять комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массаж активных точек.

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации данной программы можно считать:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;

- уважительное отношение подростков к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность поколений;
- раскрытие ребёнка как гармонично развивающейся личности, со своим индивидуальным творческим потенциалом;
- формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретение необходимого минимума теоретических знаний;
- привлечение как можно большего количества детей к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Тестирование.
- Опрос в устной форме.
- Практические упражнения.
- Итоги спортивных соревнований.
- Педагогический анализ результатов тестирования, выполнения практических упражнений; итогов спортивных соревнований.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ

Формы текущего контроля знаний учащихся:

- функциональное тестирование;
- выполнение практических упражнений;
- соревнования;
- товарищеские встречи (соревнования по пулевой стрельбе).

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- функциональное тестирование;
- спортивные соревнования.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- функциональное тестирование;
- спортивный турнир.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Стрелковая подготовка.	126	35	91
3.	Саморегуляция.	12	6	6
4.	Оценка эффективности реализации программы.	4	1	3
	ИТОГО:	144	43	101

III. Календарно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<i>теория</i>											
1.	Вводное занятие.	20'				20'					1
2.	Стрелковая подготовка.	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
3.	Саморегуляция.	20'	1	20'	1	20'	20'	20'	1	20'	6
4.	Оценка эффективности реализации программы.									1	1
<i>практика</i>											
1.	Вводное занятие.	1									1
2.	Стрелковая подготовка.	11.20'	12	10	12.20'	6.20'	11	12	11.20'	4	91
3.	Саморегуляция.	20'		20'	20'	20'	1.20'	1.20'	20'	20'	6
4.	Оценка эффективности реализации программы.	1				1				1	3
	ИТОГО:	18	17	15	18	13	17	18	17	11	144

Поурочное тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

№	Содержание материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие	20'													20'
2.	Стрелковая подготовка	5'		15'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	3
3.	Саморегуляция	5'				5'				5'				5'	20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие	40'													1
2.	Стрелковая подготовка	10'		25'	50'	25'	30'	1.30'	30'	25'	1.30'	30'	30'	1.25'	11.20'
3.	Саморегуляция				10'										20'
4.	Оценка эффективности реализации программы		40'												1
	Итого	80'	40'	40'	80'	40'	40'	80'	40'	40'	80'	40'	40'	80'	18

ОКТАБРЬ

№	Содержание материала	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка		5'	5'	5'		5'		5'		5'		5'	5'	1
3.	Саморегуляция	10'	10'	10'	10'	10'	15'	15'	15'	10'	15'	15'	15'	10'	4
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	30'	25'	1.25'	25'	30'	1.20'	25'	20'	1.30'	20'	25'	1.20'	25'	12
3.	Саморегуляция														
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	17

НОЯБРЬ

№	Содержание материала	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	10'	10'	15'	10'	15'	20'	15'	10'	15'	15'	15'		4
3.	Саморегуляция	5'			5'				5'				5'		20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	25'	30'	25'	1.20'	25'	25'	1.20'	25'	25'	1.25'	25'	15'		10
3.	Саморегуляция			5'		5'				5'			5'		20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	40	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40		15

ДЕКАБРЬ

№	Содержание материала	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	10'	10'	10'	10'	15'	15'	15'	10'	15'	15'	15'	10'	4
3.	Саморегуляция	5'		5'		5'	5'		5'	5'			5'	5'	1
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	1.20'	30'	25'	25'	25'	20'	1.25'	15'	25'	1.25'	25'	15'	1.25'	12.20'
3.	Саморегуляция	5'			5'				5'				5'		20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	18

ЯНВАРЬ

№	Содержание материала	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61				Всего
Теория															
1.	Вводное занятие	20'													20'
2.	Стрелковая подготовка	15'	20'	15'	15'	15'	20'	15'	15'	15'	15'				4
3.	Саморегуляция	5'				5'				5'	5'				20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка		20'	20'	25'	20'	1.1 5'	20'	25'	1.2 0'	15'				6.20 ,
3.	Саморегуляция			5'			5'	5'			5'				20'
4.	Оценка эффективности реализации программы			40'											1
	Итого	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40				13

ФЕВРАЛЬ

№	Содержание материала	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	15'	10'	15'	15'	15'	15'	15'	10'	10'	10'	10'	10'	4
3.	Саморегуляция		5'			5'		5'			5'				20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	30'	1.20'	25'	25'	1.15'	25'	20'	1.20'	30'	25'	1.25'	30'	30'	10
3.	Саморегуляция			5'		5'			5'			5'			20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40	17

МАРТ

№	Содержание материала	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85			Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'			4'
3.	Саморегуляция	5'				5'		5'		5'					20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	1.20'	20'	20'	1.20'	15'	20'	1.25'	20'	15'	1.25'	20'			12
3.	Саморегуляция	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	10'	5'			1.20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40			18

АПРЕЛЬ

№	Содержание материала	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	10'	10'	10'	10'	15'	15'	15'	10'	15'	15'	15'	10'	4
3.	Саморегуляция	5'		5'		5'	5'		5'	5'			5'	5'	1
4.	Оценка эффективности реализации программы														
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	25'	25'	1.25'	25'	25'	1.25'	20'	20'	1.25'	20'	25'	1.20'	25'	11.20'
3.	Саморегуляция		5'		5'			5'			5'				20'
4.	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	40	80	40	17

МАЙ

№	Содержание материала	99	100	101	102	103	104	105	106						Всего
Теория															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	10'	35'	15'	35'	25'	15'		25'						4
3.	Саморегуляция	5'			5'		5'		5'						20'
4.	Оценка эффективности реализации программы							40'							1
Практика															
1.	Вводное занятие														
2.	Стрелковая подготовка	25'	40'	25'	30'	15'	15'		10'						4
3.	Саморегуляция		5'		10'		5'								20'
4.	Оценка эффективности реализации программы							40'							1
	Итого	40	80	40	80	40	40	80	40						11

IV. Содержание изучаемого курса

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Первоначальные сведения:

Техника безопасности на занятиях.

Пожарная безопасность.

Ознакомление с содержанием программы.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России (приложение №7).

Пневматическое оружие, его отличительные особенности.

Пулевая стрельба как один из видов спорта.

Овладение искусством точной стрельбы.

Практическая часть (1ч.)

Основы выполнения:

Знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.

Знакомство с пневматическим оружием.

Знакомство с интерактивным тиром.

2. Стрелковая подготовка (126 ч.)

Теоретическая часть (31 ч.)

Первоначальные сведения:

Техника безопасности при обращении с оружием (приложение № 4).

Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.

Пристрелка оружия.

Прицеливание (приложение № 9).

Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы.

Заряжание и разряжение.

Общие сведения о пневматическом оружии (приложение № 16).

Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия.

Уход за оружием и пулями, их хранение.

Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

Правила соревнований по стрельбе.

Практическая часть (95 ч.)

Основы выполнения:

Подготовительные упражнения по стрельбе (приложение № 3).

Специальные серии упражнений для тренировки устойчивости у стрелка (приложения № 6, № 14).

Соревнования по стрельбе из винтовки.

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

3. Саморегуляция (12 ч.)

Теоретическая часть (6 ч.)

Первоначальные сведения:

Эмоциональная устойчивость, снятие напряжения.

Концентрация внимания.

Анализ ошибок.

Практическая часть (6 ч.)

Основы выполнения:

Аутотренинги.

Упражнения на дыхание (приложение № 11).

Психологическая подготовка спортсмена.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Первоначальные сведения:

Проверка теоретических знаний.

Анализ результатов соревнований.

Практическая часть (3 ч.)

Основы выполнения:

Проведение функционального тестирования.

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

Тест на гибкость: Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Тест на меткость: Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

4.1.2. «Базовый уровень»

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Техника безопасности на занятиях.

Пожарная безопасность.

Ознакомление с содержанием программы.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России (приложение №7).
 Пневматическое оружие, его отличительные особенности.
 Пулевая стрельба как один из видов спорта.
 Овладение искусством точной стрельбы.

Практическая часть (1ч.)

Знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.
 Знакомство с пневматическим оружием.
 Знакомство с интерактивным тиром.

2. Стрелковая подготовка (126 ч.)

Теоретическая часть (31 ч.)

Техника безопасности при обращении с оружием (приложение № 4).
 Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.
 Пристрелка оружия.
 Прицеливание (приложение № 9).
 Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы.
 Заряжание и разряжение.
 Общие сведения о пневматическом оружии (приложение № 16).
 Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия.
 Уход за оружием и пулями, их хранение.
 Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.
 Правила соревнований по стрельбе.

Практическая часть (95 ч.)

Подготовительные упражнения по стрельбе (приложение № 3).
 Специальные серии упражнений для тренировки устойчивости у стрелка (приложения № 6, № 14).
 Соревнования по стрельбе из винтовки.
 Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

3. Саморегуляция (12 ч.)

Теоретическая часть (6 ч.)

Эмоциональная устойчивость, снятие напряжения.
 Концентрация внимания.
 Анализ ошибок.

Практическая часть (6 ч.)

Аутотренинги.
 Упражнения на дыхание (приложение № 11).
 Психологическая подготовка спортсмена.
 Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых

экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Проверка теоретических знаний.
Анализ результатов соревнований.

Практическая часть (3 ч.)

Проведение функционального тестирования.

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

Тест на гибкость: Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Тест на меткость: Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Расширенное рассмотрение:

Техника безопасности на занятиях.

Пожарная безопасность.

Ознакомление с содержанием программы.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России (приложение №7).

Пневматическое оружие, его отличительные особенности.

Пулевая стрельба как один из видов спорта.

Овладение искусством точной стрельбы.

Практическая часть (1ч.)

Углубленное освоение:

Знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.

Знакомство с пневматическим оружием.

Знакомство с интерактивным тиром.

2. Стрелковая подготовка (126 ч.)

Теоретическая часть (31 ч.)

Расширенное рассмотрение:

Техника безопасности при обращении с оружием (приложение № 4).

Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.

Пристрелка оружия.

Прицеливание (приложение № 9).
Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы.
Заряжание и разряжение.
Общие сведения о пневматическом оружии (приложение № 16).
Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия.
Уход за оружием и пулями, их хранение.
Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.
Правила соревнований по стрельбе.

Практическая часть (95 ч.)

Углубленное освоение:

Подготовительные упражнения по стрельбе (приложение № 3).
Специальные серии упражнений для тренировки устойчивости у стрелка (приложения № 6, № 14).
Соревнования по стрельбе из винтовки.
Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

3. Саморегуляция (12 ч.)

Теоретическая часть (6 ч.)

Расширенное рассмотрение:

Эмоциональная устойчивость, снятие напряжения.
Концентрация внимания.
Анализ ошибок.

Практическая часть (6 ч.)

Углубленное освоение:

Аутотренинги.
Упражнения на дыхание (приложение № 11).
Психологическая подготовка спортсмена.
Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Расширенное рассмотрение:

Проверка теоретических знаний.
Анализ результатов соревнований.

Практическая часть (3 ч.)

Углубленное освоение:

Проведение функционального тестирования.

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

Тест на гибкость: Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Тест на меткость: Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

V. Методическое обеспечение программы

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени типа «П-8», комплекс тира. Практические занятия по стрельбе проводятся в стрелковом тире школы, оборудованном в соответствии с требованиями Руководящих документов со строгим выполнением правил ТБ.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе школьного и городского уровня.

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования детей, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников.

Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого будет способствовать воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

В образовательный процесс внедряются здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы занятия, которые необходимо проводить с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья.

5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- лично-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;

- здоровьесбережения и др.

5.2. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий

1. Рекомендуется использовать 4-5 видов учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.).

2. Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.

3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения в период снижения работоспособности.

Оздоровительные моменты на занятиях:

- подвижные игры;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек.

4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия, можно рассказать детям хороший анекдот, подходящий для их возраста и др.).

5.3. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

5.4. Примерный список электронных образовательных ресурсов

- <http://www.shooting-ua.com/books.htm>
- http://www.twirpx.com/files/physical_training/shooting/#comment-797847
- <http://popgun.ru/viewtopic.php?f=272&t=210877>
- http://sibshooter.ru/load/knigi_po_strelbe/pnevmaticheskoe_oruzhie/literatura_po_sportivnoj_strelbe_chast_1/4-1-0-9
- <http://shooting-russia.ru/static/?bullet>
- <http://airguners.ru/sport.php>
- <http://russiasport.ru/comment/1862848>
- <http://allwantsimg.com/misheni-dlya-strelby-dlya-pechati>

VI. Техническое оснащение

1. Тир школьный.
2. Винтовки, пистолеты пневматические.
3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок.
4. Мишени бумажные.
5. Гантели.
6. Коврики.
7. Скакалки.
8. Интерактивный тир.
9. Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, медицинболы, фитболы).
10. Гимнастические скамейки.
11. Секундомер.
12. Рулетка.
13. Короткие и длинные амортизаторы.
14. Видео и аудио материалы.

VII. Список литературы

1. Вайнтейн Л.Н. Психология в пулевой стрельбе.
2. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок», 1992.
3. Зайцева Т.М. Теория психологического тренинга / Т.М Зайцева. – М.: Физическая культура и спорт, 2006.
4. Кузнецов А.С. Программа кружка «Стрелковые кружки», 1996.
5. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
6. На службе отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы. Изд. Русь-РБК, 1999.
7. Пеганов Ю.А. Создай себя, Физкультура и спорт, 1991 / 6.
8. Плеханов Ю.А. На веслах за здоровьем, Физкультура и спорт, 1991 / 6.
9. Попов Е.А. Огневая подготовка, Москва, 2004 г.
10. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
11. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М., 2010.
12. Юрьев А.А. Спортивная стрельба.

VIII. Приложения

Приложение №1

Гимнастика для глаз (по методике Э.С. Аветисова)

Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время занятий. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения нужно выполнять регулярно.

Группа 1 (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа 2 (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа 3 (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

Неправильное дыхание – это впалые груди и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия, особенно все это касается школьников. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

Упражнение 1 (возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)

1. Встать прямо.
2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
3. Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
4. Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
5. Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
6. Сильно выдохнуть воздух через рот.
7. Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение 2 – Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему, снимает усталость органов дыхания)

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.
4. Массаж активных точек.

Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 5. То же из пистолета.

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

Вспомогательные упражнения

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

Стрельба с использованием интерактивного тира. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
5. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
6. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

Приложение №4

ИНСТРУКЦИЯ

по пулевой стрельбе из пневматического оружия

Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

1. Линия мишеней оборудуется только на глухой стене помещения, где нет дверей. На входной двери тира обязательно надо сделать прочный внутренний запор.
2. Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям.
3. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

- Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду. Меры безопасности при стрельбе в тире.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
- Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
- Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
- Оставлять заряженное оружие без присмотра.
- Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
- Хранить оружие в заряженном состоянии.
- Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
- Находиться на огневом рубеже посторонним.
- Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

- Выполнять все команды руководителя стрельбы.
- Держать даже незаряженное оружие только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх, удерживая его около мушки.
- Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
- О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
- Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
- После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
- Бережно относиться к оружию.

Приложение № 5

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

<i>Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире</i>	<i>Действия стрелков стреляющей смены</i>
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению.	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют.
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки.

устранить ошибки изготовления.	
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков.	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы.
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» – если надо окончит стрельбу.	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд.
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины.
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки.
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!»	Поворачиваются и выходят из тира.

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

Приложение № 6

Специальные серии упражнений для тренировки устойчивости у стрелка

Есть мнение, что устойчивость у стрелков не столько относится к влиянию пистолета, как к влиянию корпуса стрелка. Это может раздражать, и мысли от контроля за оружием переходят к мысли об успокоении качки корпуса. В связи с этим в стрелковые тренировки включают специальные серии упражнений, которые вставляю между сериями на удержание и сериями холостой стрельбы. С одной стороны это вносит разнообразие в тренировку, с другой стороны приносит огромную пользу, так как о влияниях корпуса забываем напрочь.

Вот, к примеру, начиная упражнение серией холостых выстрелов с закрытыми глазами, потом серией холостых выстрелов по мишени, потом серия холостых выстрелов по белому листу.

Далее необходимо практиковать ходьбу с закрытыми глазами носок-пятка десять шагов вперед, десять шагов назад три – пять раз подряд не открывая глаз. После этого, стойка на правой ноге с закрытыми глазами от 10 до 30 секунд, затем на левой. Так повторять пару раз. После переходим к сериям удержаний ровной мушки пистолета под яблоком мишени, а затем серия удержаний на фоне чистого листа. Далее повторять предыдущую ходьбу и стойки на одной ноге.

После опять возвращаемся к холостой стрельбе с закрытыми глазами, после этого холостая стрельба по мишени и серия холостой стрельбы по чистому листу. В конце практиковать ходьбу с закрытыми глазами скрестным шагом. Медленную ходьбу, когда ноги перемещаются плавно, и вся нагрузка падает на голеностоп. Десять шагов вперед, десять назад, все с закрытыми глазами повторяя три – пять раз.

Как говорили древние – стойка есть разновидность ходьбы. Системность тренировки сводится не к длительности, так как это зависит от функционалки стрелка и со временем постепенно увеличивается, а к понятию макроцикла, которое длится две недели. Только таким минимально приемлемым длительным воздействием можно добиваться существенного сдвига. Сами же упражнения постоянно присутствуют в структуре занятий и служат разгрузочным разнообразным элементом.

Есть еще упражнение, для регулярной тренировки устойчивости тела: закройте глаза, руки свободно опустите вдоль тела, приподнимите одну ногу и по стойте в данном положении несколько минут. Непременное условие – не открывать глаза. В этом случае зрение не будет помогать вам удерживать равновесие, что мобилизует мозг на восстановление равновесия и баланса во внутренних органах, для того чтобы удержать общее равновесие тела.

Есть еще множество упражнений для тренировки равновесия у стрелков из винтовки и пистолета. Например, работа, стоя в холостую на одной ноге (варианты: в ботинке и босиком). А также стрельба с близко поставленными ногами, когда площадь опоры становится значительно меньше. В транспорте, если вы едите стоя, можно пытаться одну ногу (почти незаметно) отрывать от пола, и ехать получится стоя на одной ноге.

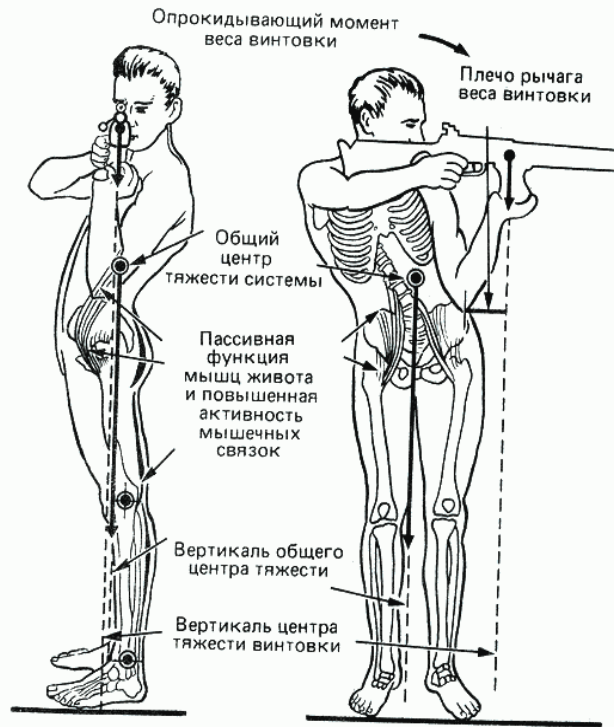
Приложение № 7

История развития спорта. Пулевая стрельба

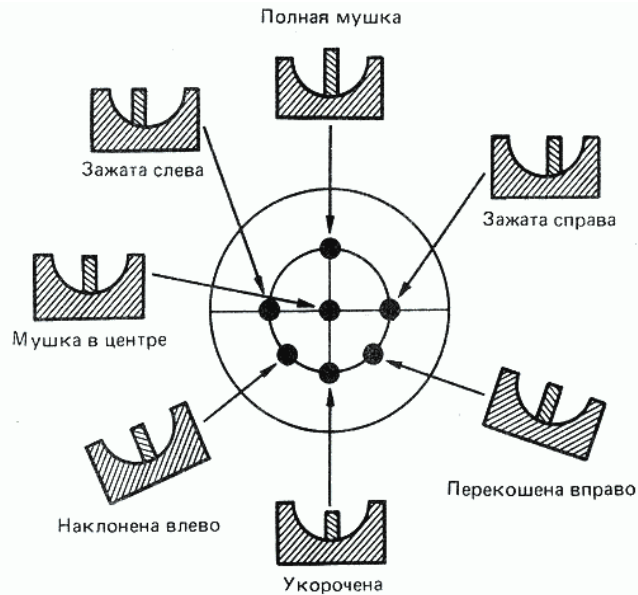
История пулевой стрельбы имеет достаточно давние корни. Состязания на меткость попадания в «яблочко» - ведет свой отсчет с изобретения легкого огнестрельного оружия: ружей и пистолетов. Вначале появились стандартные модели, состоящие на вооружении армий, потом – специальные спортивные виды оружия, приспособленные для тренировок и соревнований в стрелковых тирах и клубах.

К 90-ым годам XIX в. пулевая стрельба во многих странах стала очень популярной. К примеру, на первой олимпиаде 1896 г. в Афинах пять медалей пришлось на стрелковый спорт. Через год состоялся первый чемпионат мира по пулевой стрельбе в Лионе.

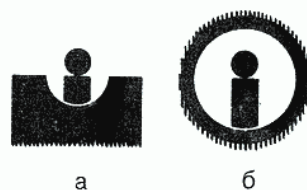
В XX в. данный вид спорта претерпел много изменений в связи с модернизацией оружия. Его арсенал давно не менялся и состоит и состоит из винтовок (крупнокалиберная; пневматическая и малокалиберная), пистолетов (малокалиберный; пневматический и револьвер-пистолет).



Изготовка стоя с изгибом верхней части туловища вправо (по Юрьеву).



Ошибки при прицеливании и их влияние на картину попаданий.



а) прицеливание без оптики; б) прицеливание с оптикой.



Ровное дыхание

Эта практика помогает снять стресс и успокоиться. Она позволяет осознать сам процесс дыхания и является хорошим упражнением на сосредоточение, так как полностью задействует ум. Ровное дыхание приводит в состояние равновесия и используется для снятия напряжения или при проблемах со ном.

Удобно лягте или сядьте и сосредоточьтесь на естественном дыхании. Через некоторое время начните считать в уме. Считайте до четырех на каждом вдохе и выдохе, сделав всего пять-восемь циклов.

Затем увеличьте продолжительность вдоха и выдоха до пяти, а через пять циклов — до шести. Следите за состоянием тела и ума. В некоторых местах может появиться напряжение, однако сохраняйте тело расслабленным.

Удлините вдох и выдох до семи. Еще раз проверьте, не возникает ли в теле напряжения. Убедитесь, что кожа лба и челюсти расслаблены.

Через пять или десять циклов увеличьте счет до восьми. Если вы чувствуете, что такое удлиненное дыхание становится источником стресса, уменьшите его длительность. Дыхание должно оставаться замедленным, но не создавать напряжение в какой-либо части тела, иначе эффект будет противоположным тому, к которому вы стремитесь.

Если вы продолжаете чувствовать себя комфортно, доведите продолжительность вдохов и выдохов до девяти. Расслабьте язык и кожу на лице. Через некоторое время вы можете увеличить счет до десяти. Какой бы ни была конечная цифра, выполните несколько циклов длинных и ровных дыханий. Затем прекратите считать и дышите естественно в течение десяти циклов. Проанализируйте свои ощущения. В каком состоянии находится ваш ум, ваши эмоции? Скорее всего, вы будете ощущать себя более расслабленно, чем вначале. По завершении практики старайтесь сохранить это состояние в течении всего дня.

Дни воинской славы России

Победы русского оружия над врагами Отечества всегда широко отмечались российской общественностью. В дооктябрьский период Русской Православной Церковью были установлены так называемые «викториальные дни», в которые совершались молебны и другие праздничные мероприятия. Это были особые дни, когда общество, чествуя армию и флот, воздавало дань воинскому подвигу, славе и доблести своих защитников, а служивые люди, поднимаясь над буднями, по-особому представляли смысл ратной службы, глубже ощущали свою сопричастность к славным деяниям наших предков.

Возрождение славной традиции.

Возрождая одну из лучших российских военных традиций, в 1995 г. был принят закон «О днях воинской славы (победных днях) России», в список которых вошли часть «викториальных дней» и наиболее выдающиеся события военной истории как дооктябрьского, так и советского периода.

К сожалению не все даты в названном законе указаны с научной корректностью. Однако это не главное. Важно, что возвращение к празднованию героических и памятных дат нашей военной истории, несомненно, послужит делу воспитания россиян, прежде всего молодежи, на славных ратных подвигах защитников Отечества.

В соответствии с данным Федеральным законом, установлены следующие дни воинской славы России:

27 января	День снятия блокады города Ленинграда (1944 г.).
2 февраля	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.).
23 февраля	День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 г.) - День защитников Отечества.
18 апреля	День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 г.).
9 мая	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 г.).
22 июня	День начала Великой Отечественной войны (1941 г.).
10 июля	День победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 г.).
9 августа	День первой в Российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714 г.).
23 августа	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 г.).
8 сентября	День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 г.).
11 сентября	День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 г.).
21 сентября	День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 г.).
7 ноября	День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612 г.).
1 декабря	День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 г.).

5 декабря	День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 г.).
24 декабря	День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 г.).

Победные дни России:

Ледовое побоище.

Тревожным было положение северо-западной Руси в начале XIII в. В июле 1240 г. 100 шведских кораблей с десантом встали на стоянку в устье Невы. Новгородский князь Александр Ярославич с дружиной и ополченцами, совершив стремительный переход, внезапно напал на лагерь шведов. В жаркой сече 5-тысячный лагерь шведов был разгромлен. За эту блестящую победу народ нарек 20-летнего полководца Александра Невским.

Осенью того же года начали свое наступление рыцари немецкого Ливонского ордена, обосновавшегося в Прибалтике. Немецкие рыцари, воспользовавшись отвлечением русского войска на борьбу со шведами. Они захватили Изборск, Псков и стали продвигаться к Новгороду. Однако войска под командованием Александра Невского перейдя в контрнаступление, взяли штурмом крепость Копорье на побережье Финского залива, а затем освободили оплот рыцарей - Псков.

Решающее сражение, окончательно освободившее русскую землю, произошло в апреле 1242 г. на скованном льдом Чудском озере. Неприятельское войско выстроилось «свиньей».

23-летний русский полководец расположил русское войско в следующем боевом порядке: в центре первой линии, перед «челом», находился растянутый по фронту передовой полк пехоты, первые ряды которого составляли лучники, на флангах стояли усиленные полки пехоты правой и левой руки, за ними – конница, разделенная на две части. Позади «чела», Александр поставил свою немногочисленную, но тяжеловооруженную конную дружину. Такое построение позволяло не только парировать прорыв центра своего боевого порядка, но и осуществить двусторонний охват с целью нанесения ударов по флангам и тылу противника, окружить и полностью уничтожить последнего.

Окруженные немцы, прекратив сопротивление, бросали оружие и сдавались. На протяжении 7 км, вплоть до противоположного берега, русские гнали противника. В панике, рыцари попадали на рыхлый лед и тонули в студеной воде.

Эта победа укрепила моральный дух русских людей, вселила надежду в успех борьбы с чужеземными захватчиками. Александр Невский был причислен Русской Православной Церковью к лику святых.

Куликовская битва.

Страшные бедствия принесло татаро-монгольское иго на русскую землю. Но во второй половине XIV в. начался распад Золотой орды, где фактическим правителем становится один из старших эмиров - Мамай. В то же время на Руси шел процесс образования сильного централизованного государства путем объединения русских земель под властью Московского княжества.

Усиление Московского княжества встревожило Мамай. В 1378 г. он послал на Русь сильное войско под командованием мурзы Бегича. Войско князя Московского Дмитрия Ивановича встретило ордынцев на реке Воже и наголову разбило их.

Мамай, узнав о поражении Бегича, стал готовиться к большому походу на Русь. Он вступил в союз с великим князем литовским Ягайло и рязанским князем Олегом. Летом 1380 г. Мамай начал поход.

Недалеко от места впадения реки Воронеж в Дон ордынцы разбили свои станы, и, кочуя, ожидали вестей от Ягайло и Олега. Князь Дмитрий решил разгромить полчища Мамаю до подхода к ним войска Ягайло, чтобы не допустить вторжения врага в глубь русской земли.

Утром 8 (21) сентября, после поединка русского воина инок А. Пересвета с монгольским богатырем Челубеем, которые замертво рухнули с коней пронзенные копьями, разгорелась ожесточенная битва. Лично Дмитрий Иванович сражался в первых рядах своих войск.

В течение трех часов войско Мамаю (свыше 90 - 100 тыс. человек) безуспешно пыталось прорвать центр и правое крыло русской рати (50 - 70 тыс. человек), которая отразила натиск врага. Тогда он всеми силами обрушился на левый фланг и начал теснить русских воинов. Мамай ввел в намечавшийся прорыв весь свой резерв. И в этот момент в тыл прорвавшейся конницы противника ударил Засадный полк. Враг не выдержал неожиданного удара и стал отходить, а затем пустился в бегство.

Дружины русских преследовали его на протяжении 30 - 40 км. Войско Мамаю было полностью разгромлено. Отряды Ягайло, узнав о победе русских, скорым маршем вернулись в Литву.

Битва на Куликовом поле серьезно подорвала военное могущество Золотой Орды и ускорила ее последующий распад. Она способствовала дальнейшему росту и укреплению русского единого государства, подняла роль Москвы как центра объединения.

Освобождение Москвы от польских интервентов.

Тяжелые испытания выпали на долю Руси в конце XVI - начале XVII веков. Страну раздирали боярские заговоры и интриги. Из-за неурожая в 1601-1603 гг. наступил ужасный голод. Период смуты и хаоса длился 15 лет, с января 1598 г. (когда умер последний Рюрикович - сын Ивана Грозного Федор), по январь 1613 г. (когда Земский собор избрал царем Михаила Романова). В своих коварных планах польские паны использовали авантюристов – самозванцев Лжедмитрия I (1605 г.) и Лжедмитрия II (1608 г.), выступавших под именем сына Ивана IV - царевича Дмитрия. После их неудач началась открытая польская интервенция. Под предводительством короля Сигизмунда III поляки перешли русскую границу и в сентябре 1609 г. осадили Смоленск. В ночь на 21 сентября 1610 г. боярское правительство впустило в столицу польские войска - бояре фактически передали государственную власть неприятелю. Это предательство дорого обошлось Москве и России. Начались пожары, насилие.

Угроза потери национальной независимости России вызвала глубокое беспокойство в патриотически настроенных кругах дворянства и других сословий, всего населения. В сентябре 1611 г. в Нижнем Новгороде началось формирование ополчения, которое сыграло решающую роль в освобождении Москвы от поляков. Оно состояло из отрядов дворян, горожан, крестьян центральных и северных районов России, людей всех национальностей Поволжья. Посадские люди выдвинули руководителем ополчения князя Дмитрия Михайловича Пожарского. Вместе с ним организатором и руководителем ополчения был Кузьма Минин, происходивший из нижегородских посадских людей.

В августе 1612 г. отряды ополченцев разгромили под столицей польскую армию. У оккупантов осталось последнее пристанище - Кремль, который попал в прочную осаду. 26 октября 1612 г. польский гарнизон капитулировал.

Весть об освобождении Москвы воодушевила всю страну. Были созданы условия для восстановления государственной власти в России.

Благодарные потомки открыли в столице России памятник. На его гранитном постаменте бронзовыми буквами начертано: «Гражданину Минину и князю Пожарскому благодарная Россия, лета 1818 г.» При открытии памятника В.Г. Белинский сказал: «Может быть, время сокрушит эту бронзу, но священные имена их не исчезнут в океане вечности... Они всегда будут воспламенять любовь к Родине в сердцах своих потомков. Завидный удел! Счастливая участь!»

Эта победа еще раз показала, что в трудное для страны время у русских людей особенно ярко проявляются патриотические чувства и раскрываются их лучшие качества: беззаветная

любовь к Отечеству, величайшая доблесть и героизм, способность выдержать тяжелейшие испытания и отстоять свою независимость.

Полтавская битва.

В 1700 - 1721 гг. Россия вела со Швецией тяжелую Северную войну за возвращение исконных русских земель и выход в Балтийское море. Шведский король Карл XII имел первоклассную армию и флот. Он нанес поражение польско-саксонской армии и русской армии (в первые годы войны), планировал овладеть Смоленском и Москвой. Весной 1709 г. Карл XII предпринял поход на Москву через Харьков и Белгород. Стремясь разгромить русскую армию в генеральном сражении, предводитель шведов решил быстро овладеть Полтавой, находившейся на пути движения его армии.

Гарнизон Полтавы насчитывал 4 тыс. солдат и 2,5 тыс. вооруженных горожан. Защитники Полтавы отбили все попытки шведов штурмом овладеть городом. Тем самым они задержали шведскую армию на три месяца, дав возможность русским войскам подготовиться к генеральному сражению.

27 июня (8 июля) 1709 г. на берегу реки Ворсклы, близ Полтавы, русские полки нанесли сокрушительный удар прославленной шведской армии. Враг потерял более 9 тыс. человек убитыми, 19 тыс. человек пленными, в том числе весь генералитет. Было захвачено 137 знамен и штандартов. Русские потеряли 1345 человек убитыми и 3290 ранеными. Преследуя разбитую шведскую армию, конница Меншикова на Днепре у села Переволочна заставила капитулировать еще 15 тыс. шведов. Карл XII вместе украинским изменником Мазепой и небольшой охранной бежал в Турцию.

Шведы были изгнаны из Финляндии, Польши, Прибалтики. Победа под Полтавой предопределила победоносный для России исход Северной войны.

Гангутское морское сражение.

Морское сражение у мыса Гангут – славная страница истории русского флота. Это была первая морская победа над сильнейшим в то время шведским флотом, который до той поры не знал поражений.

Морские силы русских на Балтийском море состояли из галерного и парусного флотов. Парусные корабли могли идти только под парусами. Галеры – как с помощью парусов, так и на веслах. Шведские корабли попытались заблокировать в Финском заливе русский гребной флот, готовившийся к проведению десантной операции на финском побережье. Воспользовавшись штилем, сделавшим громадные шведские суда беспомощными, галеры русского флота прорвали блокаду.

На следующий день, 9 августа 1714 г., у западного берега Гангутского полуострова (финское название - Ханко) русские галеры обнаружили и окружили шведскую эскадру, отрезав ее от главных сил. Разгорелся ожесточенный бой.

Командующий гребным флотом Ф. М. Апраксин отмечал: «Воистину нельзя описать мужества российских войск...». Было захвачено 10 шведских кораблей. Враг потерял убитыми - 361 чел., 350 - ранеными. В плен было взято 237 человек. Потери русских составили 124 человека убитыми и 342 - ранеными.

Петербург торжественно встречал героев Гангута. Над городом гремели залпы артиллерийских салютов, тысячи жителей столицы заполнили набережные Невы, по которой следовали победоносные русские суда с захваченными шведскими кораблями. Петр I, произведенный в вице-адмиралы, назвал победу у Гангута «второй Полтавой».

Штурм Измаила

Особое значение в ходе русско-турецкой войны 1787-1791 гг. имело взятие Измаила - цитадели турецкого владычества на Дунае. Крепость была построена под руководством немец-

ких и французских инженеров в соответствии с новейшими требованиями фортификации. С юга ее защищал Дунай, имеющий здесь ширину в полкилометра. Вокруг крепостных стен был вырыт ров шириной 12 м. и глубиной 6 - 10 м., в некоторых его местах стояла вода глубиной до 2 м. Внутри города имелось множество каменных построек, удобных для обороны. Гарнизон крепости насчитывал 35 тыс. человек и 265 орудий.

В ноябре 1790 г. русские войска начали осаду Измаила. Две попытки взять крепость окончились неудачно. И тогда главнокомандующий русской армией генерал-фельдмаршал Г. А. Потемкин поручил взятие неприступной крепости А. В. Суворову. Началась усиленная подготовка к штурму.

Стремясь избежать кровопролития, Суворов направил коменданту Измаила ультиматум о сдаче крепости, на что последовал ответ: «Скорее небо обрушится на землю и Дунай потечет вверх, чем сдастся Измаил». 24 декабря 1790 г. русские войска девятью колоннами с разных сторон двинулись на штурм крепости. Речная флотилия подошла к берегу и под прикрытием огня артиллерии высадил десант. Умелое руководство Суворова и его соратников, отвага солдат и офицеров решили успех боя, продолжавшегося 9 часов. Турки оборонялись упорно, но Измаил был взят. Неприятель потерял 26 тыс. убитыми и 9 тыс. пленными. Было захвачено 265 орудий, 42 судна, 345 знамен. Суворов указал в рапорте потери русской армии в 1.815 человек убитыми и 2.455 ранеными.

Примечательно – Измаил был взят армией, уступавшей по численности гарнизону крепости. Случай чрезвычайно редкий в истории военного искусства. Екатерина II повелела выбить медаль в честь А. В. Суворова за взятие Измаила и учредила офицерский золотой крест с надписью «За отменную храбрость», для награждения за подвиги, совершенные при штурме Измаила.

Морской бой у Тендры.

В русско-турецкой войне 1787-1791 гг. русским сухопутным силам успешно содействовал Черноморский флот под командованием контр-адмирала Ф. Ф. Ушакова. Одним из важнейших событий этой войны стала победа русской эскадры над турками у мыса Тендра.

28 августа (8 сентября) 1790 г. русские корабли неожиданно появились перед противником, стоявшем на якоре. «Неприятельский флот, - записано в флагманском журнале Ушакова, - обрубая якоря, будучи в беспорядке, вступил под паруса и побежал к стороне Дуная». С ходу, не перестраиваясь в боевой порядок, русская эскадра атаковала турецкий флот. Линия турецких судов расстроилась, и они стали спешно уходить к Дунаю. Только ночная темнота спасла турецкую эскадру.

На следующий день Ушаков возобновил преследование. Экипажи черноморских кораблей проявили высокое мастерство, смело и решительно атакуя противника, поражая его меткой орудийной стрельбой. Открывая огонь, Ушаков спешил сблизиться с противником. «Дистанция ружейного, даже пистолетного выстрела - и в картечь!» - таков был его обычный прием, приводивший врага в замешательство. В итоге – 7 турецких кораблей сдались, остальные спаслись бегством. Потери турок превысили 2 тыс. человек, у русских — 21 человек погиб и 25 было ранено.

Блестящая победа русского флота обеспечила прорыв к Измаилу Днепровской флотилии, оказавшей большую помощь сухопутной армии во взятии крепости. Ф. Ф. Ушакова в России прозвали «морским Суворовым».

Бородинское сражение.

В ходе Отечественной войны 1812 г. под давлением численно превосходящего противника русские армии вынуждены были отходить с боями вглубь страны. Главнокомандующий объединенными русскими армиями М. И. Кутузов решил остановить продвижение армии Наполеона на Москву у села Бородино. Здесь в 120 км. от столицы, было принято решение дать генеральное сражение.

На переключке к началу сражения французская армия насчитывала 135 тыс. человек «готовых к бою», при 587 орудиях. Русские войска - 125 - 130 тыс. человек, при 640 орудиях. Наполеон, оценив обстановку, решил нанести удар по левому флангу боевого построения русских войск, чтобы прижать их войска к Москва-реке и уничтожить.

26 августа (7 сентября) после мощной артиллерийской подготовки французская армия обрушилась на войска Багратиона, оборонявшие Семеновские флеши. Позиции покрылись грудами окровавленных тел русских солдат и неприятеля. Смертельно раненого Багратиона увезли с поля сражения. В последнюю, восьмую, атаку Наполеон бросил 45 тыс. человек, поддерживав их усилия огнем 400 орудий. К 12 часам дня флеши были захвачены противником, но русские войска не допустили прорыва на левом фланге.

Казалось, французы были близки к победе. Оставалось только сломить сопротивление в центре и овладеть Курганной батареей, получившей название батареи Раевского. Но в критический момент сражения Кутузов направил в обходной рейд казаков и кавалерию – они ударили по левому флангу французов. Чтобы остановить возникшую панику Наполеон оставил атаки на центр и направил часть своей гвардии для отражения русской конницы. Только после восстановления положения были возобновлены атаки на центр боевого порядка русских войск, которые сражались отважно.

К вечеру русские войска уступили неприятелю не более 1,5 км. Отойдя на новую позицию, они вновь были готовы к сражению. Однако французы не решились продолжать атаки, опасаясь перехода русских войск к активным действиям.

«Из всех моих сражений, - говорил Наполеон, - самое ужасное то, которое я дал под Москвой. Французы в нем показали себя достойными одержать победу; русские стяжали право быть непобежденными».

Синопский морской бой.

Морское сражение при Синопе произошло в самом начале Крымской войны. Начавшись в октябре 1853 г. между Россией и Турцией, она вскоре переросла в вооруженное столкновение России с сильной коалицией Турции, Англии, Франции и Сардинии. Это было последнее крупное сражение парусных кораблей и первое, в котором использовались бомбические орудия (т. е. стрелявшие разрывными снарядами).

18 (30) ноября 1853 г. эскадра вице-адмирала П. С. Нахимова (6 линейных кораблей и 2 фрегата) в Синопской бухте нанесла упреждающий удар по противнику, неожиданно напав на турецкий флот, состоявший из 16 кораблей. Цвет турецкого флота (7 фрегатов, 3 корвета и 1 пароход) был сожжен, береговые батареи уничтожены. Турки потеряли убитыми и ранеными около 4 тыс. человек. Еще около 200 попали в плен. Эскадра Нахимова не потеряла ни одного корабля. Блестящая победа русского флота лишила турок господства на Черном море, не позволила им высадить войска на побережье Кавказа.

В Синопском бою наглядно проявилась эффективность передовой системы обучения и воспитания воинов-черноморцев. Высокое боевое мастерство, показанное моряками, было достигнуто упорной учебой, тренировками, походами, овладением всеми тонкостями морского дела.

День защитников Отечества.

После победы в октябре 1917 г. социалистической революции, одновременно с демобилизацией старой армии разрабатывались проекты строительства новой. 15 января 1918 г. Совет Народных Комиссаров принял Декрет о создании Красной Армии, а 29 января - об организации Рабоче-Крестьянского Красного Флота. По всей стране развернулась работа по созданию отрядов Красной Армии.

Одновременно советская делегация вела переговоры с Германией, предлагая ей заключить мир без аннексий и контрибуций. Но цели германских империалистов были далеко не мирными. Они потребовали, чтобы к Германии отошла территория размером свыше 150 тыс.

кв. км. Польшу, Украину, Литву, Латвию, Эстонию германские империалисты хотели превратить в зависимые государства. Советское правительство вынуждено было пойти на эти тяжелые условия мира. Вести войну при фактическом отсутствии армии, в условиях разрухи в стране и при нежелании масс воевать значило погубить Советскую республику.

Однако главными противниками заключения мира выступили Троцкий и «левые коммунисты». Троцкий возглавлявший советскую мирную делегацию в Бресте выдвинул лозунг «Ни мира, ни войны» и заявил, что Советская страна аннексионистского мира не подпишет, но войну прекращает и полностью демобилизует армию. Мирные переговоры были прерваны.

Воспользовавшись этим, германское командование 18 февраля начало наступление крупными силами по всему русско-германскому фронту. На защиту Отечества поднялся и стар, и млад. 22 и особенно 23 февраля в Петрограде, Москве, Екатеринбурге, Челябинске и других городах с огромным подъемом прошли митинги рабочих, на которых принимались решения о вступлении в ряды Красной Армии и партизанские отряды. На отпор врагу только в столице было мобилизовано около 60 тыс. человек, из них около 20 тыс. сразу же отправлено на фронт.

23 февраля 1918 г. молодая Рабоче-Крестьянская Красная Армия приостановила продвижение немецких войск под Псковом и Нарвой. Этот день и стал считаться днем рождения Красной Армии, а позже - Днем защитников Отечества.

Битва под Москвой.

По количеству войск, военной техники и вооружения, размаху и напряженности боевых действий битва под Москвой в 1941 - 1942 гг. была одной из крупнейших в истории второй мировой войны. Она происходила на территории до 1000 км по фронту и до 350-400 км в глубину, что по площади равнялось Англии, Ирландии, Исландии, Бельгии и Голландии вместе взятых. В течение 203 суток шли яростные, ожесточенные и кровопролитные бои, в которых с обеих сторон сражались свыше 7 млн. солдат и офицеров, около 53 тысяч орудий и минометов, около 6,5 тысяч танков и штурмовых орудий, более 3 тысяч боевых самолетов. Битва под Москвой явилась решающим военным событием первого года Великой Отечественной войны.

Еще в директиве № 21 вермахту ставилась задача как можно быстрее выйти к Москве. После первых успехов Гитлер потребовал от командования и войск «15 августа занять Москву, а 1 октября закончить войну с Россией». Однако советские войска активными и решительными действиями остановили противника, нанеся ему большие потери.

К 5 декабря наступил кризис немецкого наступления. Понеся большие потери и израсходовав материальные возможности, противник стал переходить к обороне. Вместе с тем к началу декабря Ставкой ВГК под Москвой были сосредоточены значительные стратегические резервы.

5 – 6 декабря войска Калининского, Западного и Юго-Западного фронтов перешли в решительное контрнаступление. Несмотря на упорное сопротивление врага, сильные морозы и глубокий снежный покров, оно развивалось успешно. К 7 января 1942 г. советские войска продвинулись на запад на 100 - 250 км.

За доблесть и мужество, проявленные в ожесточенных и кровопролитных боях, 40 соединениям и частям были присвоены гвардейские звания, 36 тыс. солдат и офицеров были награждены орденами и медалями. Битва под Москвой явилась началом коренного поворота в Великой Отечественной войне.

Сталинградская битва.

Сталинградская битва началась 17 июля 1942 г. и закончилась 2 февраля 1943 г. По характеру боевых действий она делится на 2 периода: оборонительный, продолжавшийся до 19 ноября 1942 г., и наступательный, завершившийся разгромом крупнейшей стратегической группировки врага в междуречье Дона и Волги.

Цель наступления фашистских войск летом 1942 г. состояла в том, чтобы прорваться к Волге и нефтеносным районам Кавказа; захватить Сталинград – важный стратегический и

крупнейший промышленный пункт; перерезать коммуникации, связывающие центр страны с Кавказом; овладеть плодородными районами Дона, Кубани и нижней Волги.

13 сентября враг начал штурм Сталинграда, намереваясь мощным ударом сбросить его защитников в Волгу. Разгорелись ожесточенные бои, особенно в районе вокзала и за Мамаев курган. Борьба шла за каждую улицу, каждый квартал, каждое большое здание. О накале боев говорит тот факт, что вокзал в течение двух дней 13 раз переходил из рук в руки.

В середине ноября немцы занимали большую часть города, но их наступательные возможности окончательно иссякли. 19 ноября 1942 г. на врага обрушилась лавина огня и металла. Так началась грандиозная стратегическая наступательная операция Красной Армии по окружению и уничтожению вражеской группировки под Сталинградом. 2 февраля 1943 г. окруженные фашистские войска были полностью разгромлены.

Победа под Сталинградом ознаменовала коренной перелом в Великой Отечественной войне и оказала определяющее влияние на дальнейший ход всей Второй мировой войны.

Курская битва.

Курская битва занимает в Великой Отечественной войне особое место. Она продолжалась 50 дней и ночей, с 5 июля по 23 августа 1943 г. По своему ожесточению и упорству борьбы она не имеет себе равных.

Общий замысел германского командования сводился к тому, чтобы окружить и уничтожить оборонявшиеся в районе Курска войска Центрального и Воронежского фронтов. В случае успеха предполагалось расширить фронт наступления и вернуть стратегическую инициативу.

Для реализации своих планов противник сосредоточил мощные ударные группировки, которые насчитывали свыше 900 тыс. человек, около 10 тыс. орудий и минометов, до 2700 танков и штурмовых орудий, около 2050 самолетов.

Советское командование решило сначала обескровить ударные группировки врага в оборонительных сражениях, а затем перейти в контрнаступление.

Начавшаяся битва сразу же приняла грандиозный размах и носила крайне напряженный характер. Наши войска не дрогнули. Они встретили лавины танков и пехоты врага с невиданной стойкостью и мужеством. Наступление ударных группировок противника было приостановлено. Лишь ценой огромных потерь ему удалось на отдельных участках вклиниться в нашу оборону. На Центральном фронте - на 10 - 12 км., на Воронежском - до 35 км.

Окончательно похоронило гитлеровскую операцию «Цитадель» крупнейшее за всю вторую мировую войну встречное танковое сражение под Прохоровкой. Оно произошло 12 июля. В нем с обеих сторон одновременно участвовало 1200 танков и самоходных орудий. Это сражение выиграли советские воины. Фашисты, потеряв за день боя до 400 танков, вынуждены были отказаться от наступления.

12 июля начался второй этап Курской битвы - контрнаступление советских войск. 5 августа советские войска освободили города Орел и Белгород. Вечером 5 августа в честь этого крупного успеха в Москве впервые за два года войны был дан победный салют. С этого времени артиллерийские салюты постоянно возвещали о славных победах советского оружия.

23 августа был освобожден Харьков. Так победоносно завершилась битва на Курской огненной дуге. В ходе нее было разгромлено 30 отборных дивизий противника. Немецко - фашистские войска потеряли около 500 тыс. человек, 1500 танков, 3000 орудий и 3700 самолетов.

За мужество и героизм свыше 100 тыс. воинов - участников битвы на Огненной дуге были награждены орденами и медалями. Битвой под Курском завершился коренной перелом в Великой Отечественной войне.

Героическая битва за Ленинград.

С первых дней войны, одним из стратегических направлений, по планам гитлеровского командования, было ленинградское. Ленинград входил в число важнейших объектов, намеченных для захвата.

Битва за Ленинград, самая продолжительная в ходе всей Великой Отечественной войны, шла с 10 июля 1941 г. по 9 августа 1944 г. Советские войска в ходе 900-дневной обороны Ленинграда сковали крупные силы германской и всю финскую армию. Это, несомненно, способствовало победам Красной Армии на других участках советско-германского фронта.

Ленинградцы показали образцы стойкости, выдержки и патриотизма. Во время блокады погибло около 1 млн. жителей, в том числе более 600 тыс. - от голода. В ходе войны Гитлер неоднократно требовал сровнять город с землей, а его население полностью уничтожить. Однако ни обстрелы и бомбардировки, ни голод и холод не сломили его защитников.

Уже в июле - сентябре 1941 г. в городе было сформировано 10 дивизий народного ополчения. Не смотря на тяжелейшие условия, промышленность Ленинграда не прекращала свою работу. Помощь блокадникам осуществлялась по льду Ладожского озера. Эта транспортная магистраль получила название «Дороги жизни».

12 - 30 января 1943 г. была проведена операция по прорыву блокады Ленинграда («Искра»). Она явилась переломным моментом в битве за Ленинград. Все южное побережье Ладожского озера было очищено от противника, а инициатива ведения боевых действий на этом направлении перешла к Красной Армии.

В ходе проведения с 14 января по 1 марта 1944 г. Ленинградско-Новгородской стратегической наступательной операции было нанесено тяжелое поражение группе армий «Север». 27 января 1944 г. ленинградцы праздновали снятие блокады. Вечером состоялся салют из 324 орудий, о котором наша известная поэтесса А.А. Ахматова написала такие незабываемые строки:

*И в ночи январской беззвездной,
Сам дивясь небывалой судьбе,
Возвращенный из смертной бездны,
Ленинград салютует себе.*

В результате мощных ударов была освобождена почти вся Ленинградская область и часть Калининской, советские войска вступили в пределы Эстонии. Сложились благоприятные условия для разгрома противника в Прибалтике.

День Победы.

1418 дней и ночей советские люди вели кровопролитную войну против фашистских агрессоров и сокрушили их. Народ отстоял свободу и независимость своего Отечества, спас от фашистского порабощения мировую цивилизацию.

Великая Отечественная война явилась составной частью и главным содержанием всей второй мировой войны, в орбиту которой было вовлечено более 60 государств. Боевые действия велись на обширных пространствах Европы, Азии и Африки, на морских и океанских просторах. Германо-итало-японский фашистский блок, расширяя агрессию, упорно стремился к завоеванию мирового господства. На пути к этой цели непреодолимым препятствием встал Советский Союз. Судьба всей второй мировой войны решались на советско-германском фронте – он был главным фронтом борьбы против фашизма. СССР взял на себя и до конца вынес основную тяжесть борьбы с агрессором. Именно нашей стране и ее Вооруженным Силам принадлежала решающая роль в победоносном исходе второй мировой войны.

Первоначально немецко-фашистским войскам удалось захватить стратегическую инициативу. Они отчаянно рвались к жизненно важным центрам Советского Союза. Но бредовым планам молниеносной войны не суждено было сбыться.

Завершающие удары Советские Вооруженные Силы в 1945 г. нанесли в Восточной Пруссии, в западной Польше и Чехословакии. Грандиозная Берлинская стратегическая наступательная операция, проводившаяся с 16 апреля по 8 мая 1945 г., позволила штурмом овладеть столицей Германии - г. Берлином. Развивая дальнейшее наступление, советские войска вышли на реку Эльба, где соединились с американскими и английскими войсками. С падением Берлина и утратой жизненно важных районов Германия потеряла возможность к сопротивлению. 8 мая

1945 г. гитлеровская Германия безоговорочно капитулировала. А 2 сентября 1945 г. сложила оружие и милитаристская Япония.

9 мая – самый светлый праздник всего российского народа, неувыдаемый день нашей немеркнущей воинской славы.

* * *

Как показывает исторический опыт, в ратном деле россияне всегда были в числе первых. Но вовсе не из-за любви к завоеваниям. Так уж сложилась история страны – нам все время приходилось отстаивать свою независимость. Поэтому беспримерная стойкость и мужество - в крови у русских воинов. Будем же помнить их славные победы. Будем же достойными их славы.

Приложение № 13

Сердечно - сосудистая система

Основное значение сердечно-сосудистой системы состоит в снабжении кровью органов и тканей организма. С кровью по сосудам к тканям и клеткам доставляются кислород, другие необходимые для их жизнедеятельности вещества и отводятся углекислый газ и продукты обмена веществ.

Сердечно-сосудистая система состоит из сердца – центрального органа кровообращения. Ритмические сокращения сердца способствуют движению крови. Сосуды, по которым кровь поступает к органам – образуют артериальную систему, а сосуды, по которым происходит возврат крови к сердцу – образуют венозную систему.

Система органов дыхания

Для жизнедеятельности живого организма необходим кислород. В организм человека воздух поступает по системе органов дыхания: полость носа, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие.

Кожа

Необходимость защиты организма от неблагоприятных воздействий внешней среды вызвала необходимость в образовании специальных защитных – покровных тканей. У человека такой тканью является кожа.

Костно-мышечная система

Одним из важнейших моментов приспособления организма к окружающей среде является движение. Оно осуществляется системой органов, к которым относятся кости, их соединения и мышцы.

Более 200 костей формируют скелет человека. Основой скелета является позвоночник.

Система органов пищеварения

Пищеварительная система объединяет органы для приема пищи, ее механической и химической переработки, всасывания питательных веществ и выделения оставшихся непереваренных частей пищи.



Изготовка для стрельбы сидя за столом

Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.



Рис. 1 Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол. Винтовка над левым локтем: а – вид сбоку; б – вид спереди

Если оказалось, что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, но не нарушая систему «стрелок – оружие», т. е. не сдвигая винтовки относительно тела стрелка.

Приложение № 16

История пневматического оружия

Принцип работы пневматического оружия можно сопоставить с принципом работы древнего духового оружия. Именно тогда, в далекие времена, племена Америки, Азии, Индонезии использовали для охоты и своей защиты духовые трубки.

Первое ружье, которое было названо пневматическим, появилось в 1430 году. Его создал оружейник Гуттер в славном городе Нюрнберг (Германия). Это ружье работало по принципу компрессии и предназначалось для охоты. Именно компрессионная пневматика самая древняя, а Германия – это родина всего пневматического оружия.

Конечно, на этом все не закончилось... Многим мастерам понравился принцип работы пневматического оружия, и они начали производить свои версии, которые были более усовершенствованными по сравнению с первой пневматической винтовкой. Становилось все больше желающих приобрести новый вид оружия. Так, в 1600 году самому королю Генриху VI была создана специальная пневматическая винтовка оружейником Марелем (Германия). С этого момента пневматическое оружие стало обретать все большую популярность.

Его заказывали богатые люди и люди с титулом.

В 1607 году была создана первая газобаллонная пневматика в Париже (Франция). В 1780 году было представлено всеобщему обозрению двуствольное ружье, которое с одного ствола стреляло с помощью порохового заряда, а в другом – была внедрена система пневматики (баллон со сжатым воздухом).

В 1790 году изобрели первое пневматическое оружие, которое могло производить несколько выстрелов подряд и так же работало с помощью сжатого воздуха, находящегося в баллоне (резервуаре).

С 18-го века пневматическое оружие становилось все более популярным. А поскольку спрос рождает предложение, мастера постоянно старались усовершенствовать свои образцы пневматики, чтоб стать лучшим на развивающемся рынке.

В этот же период, пневматическое оружие стали использовать не только в качестве охотничьего, но и в качестве боевого. Популярность пневматики охватила всю Европу. Начали создаваться первые оружейные компании, которые специализировались на производстве пневматического оружия. Так, например компания Gamo начала свою работу в 1880 году с производства пуль для пневматики, а потом и самого оружия, и до сих пор уже почти 150 лет, эта фирма радуется своих покупателей хорошим качеством своей продукции.

Техническим прорывом в развитии пневматического оружия стал 19-й век. Компании, специализировавшиеся на производстве пневматики, росли как на дрожжах. Стали появляться специальные соревнования по стрельбе с пневматического оружия. На базе соревнований, увлеченные люди начали создавать клубы стрелков из пневматики, устраивать различные игры. И вот сегодня на прилавках магазинов можно увидеть очень большой ассортимент пневматического оружия, разнящегося своим дизайном, принципами работы и характеристика. Пневматика стала доступна для всех и для каждого, а не только для королей.