

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
(протокол № 37 от 05.07.2022 г.)

Утверждена приказом директора
ГАПОУ СО «Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»
От 01.09.2022г. № 446а – од.

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 52 от 30.06.2022г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
военно-патриотической направленности
«Спортивная стрельба»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория обучающихся 1 год: 15-17 лет

г. Камышлов, 2022

Разработчик: Сухов О.Б. - педагог дополнительного образования
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»,
1 квалификационная категория.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР

 О.Р.Квакина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа построена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018г.

Вид программы: общеразвивающая.

Направленность программы: военно-патриотическая.

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в молодых людях, воспитанных в духе патриотизма, любви к своей родине готовности встать на её защиту.

Программа значительно расширяет круг интересов обучающихся и предоставляет возможность получения углубленных практических навыков по предмету, который изучается не во всех учебных заведениях. Педагогическая целесообразность программы диктуется интересом, который проявляют юноши и девушки к спортивной стрельбе, изучению оружия и приобретению навыков ведения меткого огня.

В процессе реализации программы сначала разъясняются теоретические положения темы, а затем теория реализуется на практике в виде выполнения нормативов в стрельбе по спортивным мишеням и другим целям с детальным разбором ошибок. По окончании изучения темы выполняются стрелковые упражнения в форме соревнования, что повышает заинтересованность учащихся в усвоении материала.

Значимость данной программы состоит в том, что в процессе всего обучения происходит социальное воспитание, воспитание морально-волевых качеств. Выполнение стрельб связано с преодолением трудностей, требующих напряжения всех сил в ходе занятия. Для меткого поражения цели нужно проявить значительные волевые и моральные качества: настойчивость, выдержку, дисциплинированность, умение владеть собой даже при неудачных выстрелах, чувство долга и ответственность за победу команды.

Адресат программы - программа ориентирована на обучающихся в возрасте 15-19 лет, интересующихся стрелковым оружием, желающих получить навыки в стрельбе из пневматической винтовки. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 82 часа.

Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко

стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

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

Цель программы:

Обеспечение военно-патриотического воспитания, через ознакомление студентов с основами теории и практики спортивной стрельбы из стрелкового оружия, достижениями Российских спортсменов в стрелковом спорте.

ЗАДАЧИ:

1. Обучающие:

- ознакомление обучающихся с состоянием стрелкового спорта в России и образцами спортивного оружия;
- ознакомление с основами и правилами стрельбы из стрелкового оружия;
- изучение и практическое освоение приемов изготовления для ведения огня из различных положений;
- освоение практических навыков выполнения нормативов с оружием;
- обучение ведению меткого огня из пневматического оружия по спортивной мишени и другим целям;
- привитие обучающимся практических навыков безопасного владения оружием.

2.Развивающие:

- личностное развитие обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- развитие навыков социального общения, адаптации к жизни в современном обществе;
- развитие быстроты реакции, мышления, трудолюбия;
- развитие способности к концентрации внимания.

3.Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание спортивной этики и культуры поведения в коллективе;
- патриотическое воспитание на примерах высоких достижений в стрельбе Российских спортсменов;
- профилактика асоциального поведения обучающихся в условиях честной спортивной борьбы.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности	2	2		Опрос, беседа
2	<u>Теоретические основы стрельбы</u>	2	2		Текущий, устный опрос, беседа, презентация моделей
3	<u>Материальная часть оружия</u>	4	2	2	Текущий, устный опрос, беседа, презентация моделей
4	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	10	2	8	Выполнение нормативов
5	<u>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u>	16		16	Выполнение нормативов
6	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	8		8	Участие в соревнованиях
7	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	30		30	Выполнение нормативов
8	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	10		10	Участие в соревнованиях
	Всего часов	82	8	74	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
06.09.2022	29.06.2022	44	41	82	1 раз в неделю по 2 часа.

Содержание занятий

Тема №1. Вводное занятие (1 час).

Занятие № 1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.
История и виды российского стрелкового оружия.

Тема №2. Меры безопасности при стрельбе (1 час).

Занятие №1. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при заряжании, наводке и выстреле.

Тема №3. Теоретические основы стрельбы (2 часа).

Занятие №1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.

Занятие №2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.

Занятие №3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.

Занятие №4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Тема №4. Материальная часть оружия (4 часа).

Занятие №1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. (практическое).

Занятие №2 Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки. (практическое).

Занятие №3. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки.

Занятие №4 (практическое). Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.

Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (10 часов).

Занятие № 1 (практическое). Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении

боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Занятие №2-4 (практическое). Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Занятие №5-7 (практическое). Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.

Занятие №7-10 (практическое). Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (16 часов).

Занятие №1-5 (практическое). Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.

Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.

Занятие № 6-12 (практическое). Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть.

Занятие №13-16 (практическое). Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство (6 часов).

Занятие №1 (практическое). Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.

Занятие №2 (практическое). Участие в общетехникумовских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

Занятие №3 (практическое). Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Тема №8 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (30 часов).

Занятие №1-10 (практическое). Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.

Занятие №11-20 (практическое). Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Стрельба

лёжа с опорой на локоть.

Занятие №21-30 (практическое). Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

Тема №9 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство (10 часов).

Занятие №1 (практическое). Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.

Занятие №2 (практическое). Участие в общетехникумовских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

Занятие №3 (практическое). Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Учебно - тематическое планирование.

Перечень разделов, тем	Кол-во часов	Вид занятий
<u>Тема №1. Вводное занятие</u> 1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.	<u>1</u> 1	Лекция с демонстрацией видеоурока
<u>Тема №2. Меры безопасности при стрельбе</u> 1. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	<u>1</u> 1	Лекция
<u>Тема №3. Теоретические основы стрельбы</u> 1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. 3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. 4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	<u>2</u> 0.5 0.5 0.5 0.5	Лекция с демонстрацией видеоматериалов
<u>Тема №4. Материальная часть оружия</u> 1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. 2. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки МР-512. 3. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512. 4. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Пристрелка пневматических винтовок. 5. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. 6. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета ИЖ-53 М. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. 7. Техобслуживание, чистка, смазка и хранение	<u>4</u> 0.5 0.5 0.5 1 0.5 0.5 0.5	Лекция с демонстрацией винтовки МР-512 Практ. занятие №1 Практ. занятие №2 Практ. занятие №3 Практ. занятие №4 Лекция с демонстрацией пистолета ИЖ-

пневматического пистолета ИЖ-53М. <u>Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</u> 1. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. 2-11. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя с опорой и без опоры. Доклады. 12-21. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. <u>Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u> 1-10 Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. 11-20. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. 21-26. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. <u>Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u> 1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди занимающихся в секции. 2. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки в техникуме. Анализ соревнований. 3. Участие в городских и районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.	<u>10</u> 2 4 4 <u>16</u> 4 6 6 <u>6</u> 2 2 2	53 Лекция с демонстрацией видеоматериала Практ. занятие №5-6 Практ. занятие №7-10 Практ. занятие №11-14 Практ. занятие №15-18 Практ. занятие №19-24 Практ. занятия №25-30
--	---	--

<u>Тема №8 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u> 1-10. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. 11-20. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Стрельба лёжа с опорой на локоть. 21-30. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. <u>Тема №9 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u> 1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди занимающихся в секции. 2. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки в техникуме. Анализ соревнований. 3. Участие в городских и районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований. ИТОГО	<u>30</u> <u>12</u> <u>82</u>	Практ. занятия №31-60

2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- Стремление к достижению успешности;
- Инициативность;
- Осознание своей социальной роли;
- Объективная самооценка на основе самоанализа;
- Умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- Осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- Соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Предметные:

К концу обучения по программе обучающийся должен

Знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

Уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Материально-техническое обеспечение

В процессе обучения в секции «Спортивная стрельба» необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки мощностью до 3 Дж, пульки для пневматических винтовок, мишени.

Оценка результатов обучения.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодёжи;

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди учащихся занимающихся в секции по стрельбе;
- соревнования по стрельбе из пневматического оружия среди учащихся и студентов техникума;
- спартакиада допризывной молодёжи районные, окружные и городские соревнования;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

Этапы педагогического контроля по усвоению программы.

№ п/п	Этапы	Сроки контроля	Какие знания, умения и навыки формируются	Формы контроля
1.	Октябрь	После новой темы	Знание материальной части пневматического оружия и умение его обслуживания и настройки	Зачётное занятие
2.	Ноябрь Декабрь	После приобретения навыков стрельбы по мишеням и изучения правил стрельбы	Знания правил стрельбы, докладов стрелка и команд старшего. Умения изготавливаться, заряжать, прицеливаться, докладывать о готовности к стрельбе, производить выстрел и докладывать о завершении стрельбы	Зачётное занятие по проверке полученных знаний и умений
3.	Февраль	После приобретения навыков меткой стрельбы	Умение корректировать и самокорректировать стрельбу	Соревнования на личное и командное первенство (в техникуме)
4.	Февраль Март	После приобретения навыков меткой стрельбы	Умение корректировать и самокорректировать стрельбу	Соревнования на личное и командное первенство (в городе)
5.	Апрель Май	После ознакомления с правилами соревнований	Знание правил соревнований и умения участвовать в них	Соревнования по стрельбе (город и район)
6.	Июнь	После окончания курса	Знания, полученные за год обучения	Выполнение нормативов по стрельбе

Используемая и рекомендуемая литература.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2015
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.:Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 2014.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2015.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 2016.
6. ОБЖ. Учебник для ВУЗов, Косолапова Н.В., Н.А. Прокопенко. М-Академия, 2017-336с.

Игры и соревнования в пневматическом тире

Тренировочная стрельба только на большее количество очков по мишеням быстро утомляет, особенно молодежь. Стрелкам становится скучно, и они допускают ошибки, теряют интерес к занятиям, ждут их окончания. Для поддержания повышенного интереса к стрельбе в конце занятий рекомендуется использовать игры. Они способствуют активизации внимания учащихся, создают спортивный азарт, помогают избежать однообразия в тренировках, а также вырабатывают выносливость, скоростные навыки и психологическую устойчивость во время стрельбы, воспитывают волю к победе во время соревнований.

Стрелковые игры

«Дуэльная» стрельба на скорость при заданном качестве

Условия стрельбы устанавливаются в зависимости от подготовки стрелков. Например: количество выстрелов – 3, 5 или 10; мишень – «П» школьная, № 8 и № 9; дистанция стрельбы – 5 м или 10 м; положение для стрельбы – сидя, стоя, лежа.

Двое стрелков или две, три пары стрелков – «дуэлянтов» начинают стрельбу одновременно по команде судьи (руководителя стрельбы). Выигрывает «дуэль» тот, кто первым закончит упражнение (при условии, что все пули попадут в «яблочко» или в круг, ограниченный позициями «7» или «5»).

На основе этой игры можно организовать турнир, в котором будут участвовать несколько стрелков. Зачетную таблицу можно сделать по типу футбольной или шахматной: например, за победу записывать 2 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков. Все стрелки играют между собой, стремясь набрать наибольшее количество очков или, по крайней мере, не оказаться последними.

«Дуэльная» стрельба на лучшее качество без ограничения времени

Условия те же. Выигрывает «дуэль» тот стрелок, у которого будет лучший результат самого худшего попадания. Эта игра заставляет стрелков тщательно, с полным напряжением производить все выстрелы, что весьма важно и для воина, и для спортсмена, так как вырабатывает выносливость и ответственность за каждый выстрел. На основе этой игры можно также организовать турнир.

«Ипподром с барьерами»

Игра решает специальную задачу: развитие психологической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

установить на вторую ступень (35 очков – «проходной» балл плюс еще 1 очко, т.е. еще одна ступень). Толя Сидоров имеет 35 очков – значит, его бирку надо установить на первую ступень, Саша Иванов имеет 32 очка, т.е. он не набрал «проходной» балл, и поэтому его бирка остается на старте, и т.д.

Затем производится вторая серия стрельб. После подсчета, например, оказалось, что Коля Петров имеет 40 очков и должен переместиться на седьмую ступень. Но на пути первый барьер – 40 очков, и он преодолевает этот барьер. Толя Сидоров имеет 33 очка – значит, его бирка остается на первой ступени. Саша Иванов имеет 39 очков – значит, его бирка устанавливается на пятую ступень, и т.д.

Сначала можно играть без барьеров, затем – с двумя, тремя барьерами. Рекомендуется всегда обсуждать суммы «проходных» и «барьерных» баллов со всеми участниками игры, постепенно ужесточая нормы по мере повышения мастерства стрелков. Эти нормы должны быть высокими, но при старании выполнимыми.

Игра обеспечивает существенное увеличение нагрузки на стрелка при сохранении эмоционального возбуждения в течение всей тренировки за счет его повышенной заинтересованности и азарта. Во время игры с барьерами школьники учатся еще и максимальной мобилизации сил для достижения заданной цели.

Разновидностью этой игры может быть и вариант «Ипподром командный», когда перемещение флажка производится в зависимости от суммы очков, набранных всей командой. В этом варианте стрелки испытывают еще и ответственность перед товарищами: ведь каждый плохой выстрел может сорвать передвижение командного флажка. «Проходной» балл должен соответствовать достигнутому стрелками уровню подготовки.

«Лось и волки»

Игра проводится на том же стенде «Ипподром». Ее рекомендуется проводить, если среди стрелков есть один сильный (опытный или талантливый) спортсмен, значительно опережающий по уровню подготовки всех остальных. Сильный стрелок – «лось» – борется один против всех остальных, которые будут «волками». Условия стрельбы примерно те же, что и в игре «Ипподром», но отличие – в том, что «лось» передвигает флажок по ступеням «Ипподрома» один и надеяться ему можно только на свои силы. Остальные стрелки – «волки» – двигают общий для всех флажок, но в зачет от них идет только один результат – самый лучший. Естественно, что каждый участник старается стрелять лучше своих товарищей. Такое соперничество создает высокий эмоциональный подъем и здоровый азарт. А сильному стрелку не хочется уступать лидерство, и он старается хорошо выполнять задания от начала до конца.

«Турнир»

Игра решает следующие задачи: закрепление навыков техники стрельбы, развитие решительности и настойчивости, умения полностью мобилизовать силы в стремлении к победе.

Все участники соревнуются между собой, и победителем становится стрелок, набравший больше всех очков в данной встрече. Результаты записываются в таблицу. Игра полезна тем, что стимулирует стрелков улучшать свои результаты в каждой встрече, особенно тогда, когда уровень подготовки участников примерно одинаковый. Так что напряженная борьба идет между всеми участниками, а не только за первые места, как на соревнованиях. Более слабые стрелки стараются занять не последние места.

Биатлон с бегом

Целью игры является развитие скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега. В зависимости от условий конкретной местности правила устанавливаются отдельно для различных групп и с учетом пола.

Для юношей 16–17 лет – бег на 5000 м на школьном стадионе по кругу или вокруг здания с финишем в тире и сразу – скоростная стрельба по круглым мишеням. Засчитывается попадание, например, в «яблочко». Количество пуль должно соответствовать количеству мишеней, чтобы стрелок чувствовал ответственность за каждый произведенный выстрел. За промахи устанавливаются солидные штрафы, например, 2 мин. добавочного времени, в зависимости от подготовки участников.

Разновидностью этой игры может еще быть, например, преодоление полосы препятствий во время бега. Не будут лишними и другие спортивные упражнения.

Соревнования по биатлону с бегом проводятся следующим образом. Юноши 10го класса (5–15 человек) соревнуются между собой: каждый играет поочередно со всеми остальными. Результаты записываются в таблицу. Учащиеся других классов образуют другие соревнующиеся группы стрелков.

В этой игре целесообразно вести учет рекордного времени класса, школы и т.п.

Для сильных стрелков зачетный круг мишеней можно ограничить большим достоинством пробоин. В этом случае следует присуждать победу тому участнику, у которого будет выбито больше очков при одинаковом времени.

Триатлон с бегом и метанием гранат поочередно обеими руками

Игра развивает качества, необходимые для защитника Отечества. Она отличается от предыдущей тем, что кроме бега и стрельбы включает метание гранат поочередно правой и левой рукой. Зачет метания гранат производят по сумме результатов обоих бросков.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест всех трех видов состязаний, а при равенстве сумм предпочтение отдается тому, у кого лучший результат по стрельбе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023