

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сабаева Надежда Ивановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.02.2025 16:24:54  
Уникальный программный ключ:  
02485f7ac423190c9029d33744f061d545a64578

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной  
образовательной программы



А.В. Шабанов  
(инициалы, фамилия)

м.п.  
5 декабря 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра дополнительного  
образования ТюмГУ



5 декабря 2022

**Практическая стрельба в интерактивном Тире**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации дополнительной общеобразовательной программы: овладение практическими навыками стрельбы в интерактивном тире (интерактивного, пневматического),

Задачи курса:

*Образовательные.*

- обобщение и систематизация знаний, приобретенных в процессе освоения технологий организации физкультурно-спортивной, развлекательно – досуговой стрелковой деятельности с подростками и взрослым населением;

*Развивающие.*

- Развитие необходимых качеств координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;

- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- укрепление здоровья, всесторонней физической подготовки;

- приобретение опыта организации соревновательной деятельности.

*Воспитательные.*

- формирование устойчивого интереса к занятиям стрельбой и стрелковой подготовке в целом;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности и конкурентные преимущества программы: возможность обучения по индивидуальной траектории.

1.2. Требования к обучающемуся.

Программа рассчитана на бакалавров, магистров и всех заинтересованных лиц, участвующих в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для детей и взрослых

1.3. Трудоемкость обучения

Трудоемкость в часах составляет 108 часов за период обучения, которая включает аудиторную и внеаудиторную (практическую) работу обучающихся в том числе с применением дистанционных технологий обучения и временем, отводимым на контроль качества освоения обучающимися программы.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Характеристика нового вида деятельности, новой квалификации

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом:

- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации (приказ от 18.10.2013 № 544н);

2.2. Для дополнительной общеобразовательной программы

Формализованные результаты, определяемые в уровне сформированности профессиональных компетенций инструктора стрелкового (интерактивного, пневматического) тира, организующего учебно-

тренировочные занятия физкультурно-оздоровительной направленности для детей и взрослых.

Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
- способность управлять своими эмоциями;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений обучающихся в практической деятельности:

- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления профессиональной деятельности по изучаемым разделам, а так же умениях их применять в области физической культуры и спорта

В результате освоения программы обучающиеся:

**узнают:**

- о нормативно-правовом обеспечении деятельности стрелкового пневматического, интерактивного тира,
- о функциональной направленности специальных физических упражнений, их влияние на организм человека,
- о технических характеристиках стрелкового пневматического оружия,
- об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, развитие координации, точности двигательных действий.

**научатся:**

- правильно использовать спортивный стрелковый инвентарь в тренировочном процессе;

- обеспечивать соблюдение мер требований безопасности при обращении с оружием;
- выполнять физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и культуры движений;
- организации различных форм занятий физической культурой и спортом,
- организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план при реализации программы с применением частично дистанционных образовательных технологий

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них			Всего, час.	из них				Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности стрелкового пневматического, интерактивного тира</b>												
Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира	<b>6</b>						2		4			
Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	<b>6</b>						2		4			
<b>Модуль 2. Практическая стрелковая подготовка</b>												
Обучение изготовке	<b>20</b>				10				10			
Обучение прицеливанию	<b>20</b>				10				10			
Обучение управлению дыханием и спуском крючка	<b>20</b>				10				10			

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час.			СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них		Всего, час.	из них			Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы		Практические занятия, семинары	Лекции			
Стрелковые подготовительные упражнения	30			20			10			
Модуль 3. Контрольные нормативы										
Тестовые, контрольные нормативы по выполнению стрелковых упражнений	6			6						
ИТОГО	108			56	4		48		Итоговое тестовое занятие	

### 3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

#### Перечень лекционных и практических занятий

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
Модуль 1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности стрелкового пневматического, интерактивного тира		
1.1.	Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира	<p>О порядке функционирования тиров, предназначенных для стрельбы из пневматического оружия. статья 13 Федерального закона от 13.12.1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» приобретение спортивного пневматического оружия с дульной энергией не более 7,5 Дж и калибра до 4,5 мм включительно.</p> <p>П. 57 Правил оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации, утвержденных постановлением Правительства РФ от 21.07.1998 г. № 814</p> <p>Требования к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для стрельбы из пневматического оружия, утверждены приказом Министерства спорта, туризма и молодежной</p>

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		политики Российской Федерации от 27.04.2012 г. № 403
1.2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».
<b>Модуль 2. Практическая стрелковая подготовка</b>		
3.1.	Обучение изготовке	Добиться необходимой степени равновесия системы «тело стрелка – оружие» возможно меньшим напряжением мышц. Требование к изготовке – обеспечить хорошую устойчивость оружия за счёт наименьшего напряжения мышц и естественного положения головы, создающего нормальные условия для работы глаза во время прицеливания. Проверка правильности изготовления «грубой наводкой».
3.2.	Обучение прицеливанию	Понятие о монокулярном и бинокулярном зрении. Правильное прицеливание. Оптимальное время прицеливания (4 – 6 секунд). Между «ровной мушкой» и «яблоком мишени» должен быть всегда одинаковый просвет, настолько тонкий, насколько позволяет острота зрения. Свойства глаза – адаптация.
3.3.	Обучение управлению дыханием и спуском крючка	Задержка дыхания на «полувдохе», «полувыдохе». Грубая наводка. Корректировка позы. Постепенное, плавное нажатие на спусковой крючок. Не ждать выстрела, не менять позы. Работа над согласованностью всех элементов техники.
3.4.	Стрелковые подготовительные упражнения	а) стрельба без патрона. Стрельба без патрона проводится до тех пор, пока стрелок не освоил технику выстрела, двигательный навык не сформировался. Это основная форма работы. б) стрельба по экрану Стрельба по экрану – промежуточная между тренировкой без патрона и стрельбой по мишени. Проводится для снижения ответственности стрелка за выстрел и тем самым снизить степень возбуждения и избежать произвольных мышечных реакций. В последующем необходимо избежать такое нежелательное явление как

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		ожидание выстрела. Стрельба по экрану проводится сериями по несколько выстрелов. в) стрельба по мишени на кучность. Определение средней точки попадания (СТП). Отрывы, их причины и устранение. г) стрельба по мишени на результат. Основные задачи (правильная работа над выстрелом, развитие самоконтроля изготовления, дальнейшее овладение техникой выстрела, улучшение кучности стрельбы, расчёт и своевременное внесение поправок в установку прицела).
<b>Модуль 3. Контрольные нормативы</b>		
4.1	Тестовые, контрольные нормативы по выполнению стрелковых упражнений	Сдача норматива на спортивный разряд с дистанции 10 метров из положения стоя и с колена, по 20 выстрелов на каждое.

### Структура и содержание практических аудиторных занятий

Формы организации образовательного процесса:

В зависимости от уровня подготовки обучающихся обучение может проводиться в форме групповых, индивидуальных и индивидуально – групповых занятий.

Основные формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Каждое занятие делится на 3 части:

подготовительная – организационные моменты, разминка;

основная – обучение технике и тактике стрельбы, развитие физических, специальных психических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности;

заключительная - занятия способствуют приведению обучающихся в относительно спокойное состояние путём снижения нагрузок и создания хорошего эмоционального фона.

Первый этап - обучение прицеливанию, то есть изучение изготовления, управление дыханием, совмещение прицельных приспособлений и последующее поведение и удержание оружия на мишени.

Второй этап - обучение управлению спуском отдельно от изготовления, а затем одновременно с нею.

Третий этап - освоение прицеливания и управления спуском, то есть обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

Обучение технике выполнения выстрела вначале проходит в облегчённых условиях: не ограничивается время на выполнение действия, стрельба ведётся с

упора, по белому листу бумаги, на кучность, по большим мишеням (кубикам). Затем условия усложняются.

### ТИПОВАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА:

#### 1. Ознакомление с элементом.

Неоднократный показ элемента в целом, медленный, быстрый. Показ по частям с объяснениями.

#### 2. Разучивание элемента.

Медленное выполнение элемента с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в постепенно усложняющихся условиях.

#### 3. Закрепление и совершенствование элемента (действия).

Выполнение отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

#### ПРИ ОБУЧЕНИИ НЕОБХОДИМО:

1. Ставить перед учениками цель каждого конкретного занятия, этапа, периода обучения.

2. Переходить к изучению последующего элемента (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

3. На каждом занятии закреплять навыки выполнения отдельных элементов.

4. Давать регулярно информацию о правильности выполнения элементов (действий).

#### ТИПЫ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

**Разминочные** – подготовить стрелка к нагрузке, снять излишнее нервное возбуждение.

**Учебные** – освоение нового материал, изучение отдельных элементов, выполнение стрельбы в облегчённых условиях.

**Учебно – тренировочное** занятие проводится с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, а также изучения новых элементов.

Контрольные занятия проводятся для оценки усвоения знаний, умений и навыков в технике и тактике стрельбы.

#### Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (дни, недели, месяцы)	Наименование раздела, модуля
1	2	3
1.	1 неделя	Модуль 1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности стрелкового пневматического, интерактивного тира. (Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб)
3.	2-12 недели	Модуль 2. Практическая стрелковая подготовка (Обучение изготовке. Обучение прицеливанию. Обучение управлению дыханием и спуском крючка.



		Стрелковые подготовительные упражнения).
4.	13 неделя	Модуль 3. Контрольные нормативы (Тестовые, контрольные нормативы по выполнению стрелковых упражнений).

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

100% наличие базового образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин, и опыта деятельности в соответствующей профессиональной области и дополнительных квалификации.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа дополнительного образования реализуется в смешенном формате с участием дистанционных технологий обучения, на платформе: Microsoft Teams.

Для проведения занятий по практической подготовке, имеется тир для стрельбы из интерактивного оружия для стрельбы из лазерного оружия. Тир оборудован отбойником и креплением для мишеней различного типа (бумажных и падающих). Пневматическая винтовка Иж – 38- 3 шт; пневматический пистолет Иж – 53 «Байкал» 1 шт.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

4.3.1. Основная литература:

1. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. - 384 с.

2. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков. - М., 1987. - 118 с.

3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн — М., 1981.-142 с. 4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. - М., 1995. -117 с. 11

5. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис.... канд. пед. наук / Е. В. Воропаева; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М ., 2002. - 24 с : ил.

6. Галдин, Г.Н. Подготовка инструкторов по пулевой стрельбе : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г.Н. Галдин. - М., 1992.- 31 с. - 154

7. Гачечиладзе, Я.В. Дыхание стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -С. 77- 80.

1.3.2. Дополнительная литература:

1. Гачечиладзе Я.В. Устойчивость оружия стрелка / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 12. - С . 32-35.

2. Гачечиладзе, Я.В., Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки:

автореф. дис. ... канд. пед. наук/Я.В. Гачечиладзе; Всесоюз. научисслед. ин-т физ. культуры. - М., 1975. - 20 с.

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценочные материалы по программе

Программой предусматривается проведение промежуточного контроля в виде опроса и демонстрации, оценивается:

- «Зачтено» - учащийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умение правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу.

- «Не зачтено» - Если учащийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже.

Итоговая аттестация проводится в виде выполнения классификационных норм по стрельбе

### Условия выполнения упражнений:

Индекс упражнения	Дистанция м.	Положение	Количество		Мишени			Время
			Проб.	Зач.	№	Проб	Зач.	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой	3	5	4	1	1	Неогр.
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин.
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя с колена	6	20	8	2	4	40 мин.

### Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение	Дистанция м.	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3	2	1
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	10	м	40			
			ж	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			ж		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя м ПО 130 150 (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			ж		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40выстрелов 20/20)	10	м		310	330	350
			ж		300	320	340

## 6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шабанов Андрей Викторович, старший преподаватель, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры.