Первоуральское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 32»

**Проектная работа**

**Школьный пневматический тир. Нормы ГТО.**

**Раздевалка.**

**Руководитель:**

учитель ОБЖ ПМАОУ Школа №32 Зырянов Д.А.

**Выполнил:**

учащийся 10 К класса

Хохрин Михаил

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Первоуральск, 2022 г**

**Содержание**

[Введение 2](#_Toc98438601)

[Глава 1. Готов к труду и обороне. 2](#_Toc98438602)

[1.1 История ГТО. 2](#_Toc98438603)

[1.2 Нормы ГТО по стрельбе. 2](#_Toc98438604)

[1.3 Техника и позиции при стрельбе. 2](#_Toc98438605)

[Глава 2. Практическая часть. 2](#_Toc98438606)

[2.1 Выбор направления. 2](#_Toc98438607)

[2.2 Дизайн-спецификация. 2](#_Toc98438608)

[2.3 Банк идей. 2](#_Toc98438609)

[2.4 Выбор лучшей идеи 2](#_Toc98438610)

[2.5 Технологическая карта. 2](#_Toc98438611)

[2.4 Экономический расчет. 2](#_Toc98438612)

[2.5 Самооценка. 2](#_Toc98438613)

[Заключение 2](#_Toc98438614)

[Интернет-ресурсы 2](#_Toc98438615)

# **Введение**

Наша страна стремится воспитывать здоровую молодежь. В Российской Федерации введена программа «Готов к труду и обороне», которая побуждает молодых парней и девушек самосовершенствоваться в физическом плане.

Одним из направлений в ГТО является спортивная стрельба, которой можно обучиться в специальных местах – тирах. Поэтому эти заведения должны быть максимально удобны и оснащены всем нужным оборудованием.

**Актуальность:**

В настоящее время в свете введения комплекса ГТО стрельба из пневматической винтовки становится очень популярна. Наш тир – единственный школьный тир в городе. Мы решили усовершенствовать и обустроить его.

**Предмет:**

Школьный пневматический тир

**Цель работы:**

Обустройство и модернизация школьного тира

**Задачи:**

- Изучить:

* Историю ГТО;
* Нормы ГТО по стрельбе;
* Техники и позиции при стрельбе.

- Сделать:

* **Удобную раздевалку;**
* Пулеулавливатели с подвижными мишенями;
* Места для стрельбы лёжа;
* Оформить информационные стенды.

# **Глава 1. Готов к труду и обороне.**

## **1.1 История ГТО.**

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 −60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

* изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;
* упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, — бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору.

II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем — Криво В.М.), а в сентябре 1989 года — Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент — Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников—из 4-х.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

* повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

* добровольность и доступность;
* оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
* обязательность медицинского контроля;
* учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

* виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
* требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
* рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

На данный момент комплекс ГТО включает такой список дисциплин, количество упражнений в которых определяется возрастом:

* Бег на короткие и длинные дистанции;
* Метание;
* Наклоны;
* Плавание;
* Подтягивание;
* Поднимание туловища;
* Стрельба;
* Туристический поход;
* Бег на лыжах;
* Самозащита без оружия;
* Рывок гири.

## **1.2 Нормы ГТО по стрельбе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ступень, Возраст(девочки и мальчики, мужчины и женщины)* | *Упражнение* | *Бронза* | *Серебро* | *Золото* |
| *3 ступень (11-12 лет)* | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | **10** | **15** | **20** |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | **13** | **20** | **25** |
| *4 ступень (13-15 лет) 5 ступень (16-17 лет) 6 ступень (18-24 лет) 6 ступень (25-29 лет) 7 ступень (30-39 лет)* | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | **15** | **20** | **25** |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | **18** | **25** | **30** |
| *8 ступень (40-49 лет) 9 ступень (50-59 лет)* | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | **25** | | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | **30** | | |

*Порядок проведения испытаний*

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

* произведен выстрел без команды спортивного судьи;
* заряжено оружие без команды спортивного судьи.

## **1.3 Техника и позиции при стрельбе.**

Основными позициями при спортивной стрельбе являются:

* стрельба из положения стоя;
* стрельба из положения сидя;
* стрельба из положения лежа.

Рассмотрим каждую позицию по-отдельности и изучим технику ее выполнения.

*Стрельба из положения стоя*

Для успешной стрельбы стоя необходимо придерживаться следующих основная принципов:

Голова лежит скулой на щечке приклада, шея не напряжена, глаз смотрит точно через отверстие диоптра.

Правое плечо расслаблено и опущено. Затыльник прочно контактирует с верхней частью руки (плеча).

Правая рука держит рукоятку крепко (плотно). Сама рука сознательно расслаблена, но из-за длины приклада может оказаться, что правый локоть держится относительно высоко.

Верхняя часть тела откидывается от направления прицеливания, тогда, как плечи наклонены по направлению к мишени. Мышцы верхней части туловища находятся в расслабленном состоянии, необходимо сознательно дышать животом, ослабляя дыхание и брюшную полость, заставляя торс «упасть в себя».

Бедра стрелка направлены по направлению к цели. Это заставляет их уйти вперед.

Правая нога отклонена вправо. Она поддерживает изготовку, хотя несет только около 10 - 30% из общего веса. Правая нога определяет высоту, направление и взаимоотношения напряжения в изготовке. Это важно для корректировки баланса. Ноги обычно мелко корректируются в ходе стрельбы, чтобы правильно выставить изготовку. В качестве начального положения рекомендуется легкий поворот правой ступни наружу.

Правое колено нежно натянуто. Разнообразные вариации с вращением правой ноги позволяют контролировать напряжение в области коленной чашечки, которая не расслаблена полностью.

Левое плечо опущено. Плечевая кость прижимается с легким давлением к ребрам. Локоть левой опорной руки является единственным местом контакта с тазом.

Кисть левой руки находится в вертикальном положении и без активного напряжения. Рука обычно сжата в кулак. Стрелки с относительно длинными руками делают опору по-разному: между пальцами, открытая ладонь, подставка, шампиньон.

Левое предплечье находится почти вертикально. Мышечное напряжение во всей руке и кисти, являются минимальными.

Левый локоть является ключевым элементом для распределения напряжения и ориентации верхней части тела. Необходимо найти удобную для себя точку контакта с гребнем бедра, что позволяет поддерживать руку с винтовкой, и быть абсолютно спокойным. Балансом в этой точке можно регулировать малейшие изменения всего корпуса.

Тазстрелка выдвинут (иногда значительно) по направлению к мишени, в результате гребень бедра и левая нога получает большую нагрузку. Это происходит из-за сопротивления мышц и сухожилий, и из-за сопротивления опрокидыванию вперед.

Левая нога становится примерно вертикально, она является опорной (для правшей), и несет на себе большую часть веса тела и винтовки. При помощи мелкого заворота в коленном суставе блокируется мелкая дрожь, которая иногда мешает на соревновании. Левая нога отвечает за баланс, стабильность и ориентацию изготовки. Тонкие нервные окончания на подошвах ног предоставляют оперативную информацию о том, как распределяется вес. Эта информация имеет важное значение для контроля вашего тела, и изготовки в целом. В качестве начального положения рекомендуется разместить ноги под прямым углом к линии огня.

Поддерживающая опора состоит из левой ноги, таза, левого предплечья и руки. Когда вы в изготовке необходимо четко обратить внимание на вес винтовки, проходящей непосредственно через эту линию и вниз к полу.

*Стрельба из положения сидя*

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 выводки винтовки и прицеливания.

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.

Если точка наводки винтовки оказалась сбоку точки прицеливания, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки с точкой прицеливания.

Если точка наводки винтовки оказалась ниже (выше) точки прицеливания, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигая с места локти.

Меткая стрельба возможна только при однообразной прикладке винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени.

Отсюда ясно, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец надо наложить первым суставом на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки. Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

Касание щеки в одном и том же месте гребня приклада при всех выстрелах обеспечит хорошую кучность стрельбы. Для однообразного касания щеки к гребню приклада рекомендуется касание кончиком носа большого пальца правой руки, обхватывающей шейку приклада.

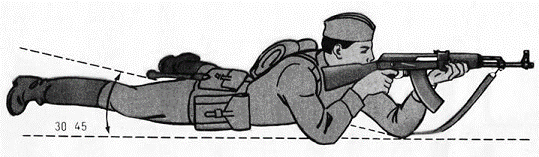
Затем надо убедиться, что положение тела и рук удобно и никакие мышцы излишне не напряжены.

*Стрельба из положения лежа*

Чтобы принять положение для стрельбы лежа надо, удерживая автомат в правой руке дульной частью вперед, сделать правой ногой полный шаг вперед и немного вправо. Наклониться вперед и опуститься на левое колено. Затем, опираясь левой рукой о землю, последовательно опуститься на бедро левой ноги и предплечье левой руки.

Лечь на левый бок и быстро повернуться на живот, слегка раскинув ноги в стороны носками наружу. Автомат кладется цевьем на ладонь левой руки.

Для прикладки автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье или за магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку и не теряя цели из виду, упереть приклад в плечо. Указательный палец правой руки (первым суставом) наложить на спусковой крючок. При стрельбе лежа между корпусом стреляющего и плоскостью стрельбы должен быть некоторый угол. Величина смещения корпуса влево от направления стрельбы зависит от телосложения стреляющего. Если руки короткие, то корпус целесообразно располагать под большим углом к направлению стрельбы, если длинные – под меньшим углом. Обычно величина угла между корпусом и направлением стрельбы колеблется от 25° до 30°.

Голову надо немного наклонить вперед и, не напрягая шеи, правую щеку слегка прижать к прикладу. При этом правый глаз должен находиться на уровне прицела и в 25–30 см от него или на таком расстоянии, которое позволяло бы стреляющему наиболее ясно и всегда однообразно видеть прорезь прицела и мушку. Затыльник приклада должен плотно прилегать к плечу серединой.

Правильное положение корпуса относительно упора стрелок находит, незначительно перемещая корпус вперед или назад до тех пор, пока не примет удобного для себя положения. Правильная прикладка зависит от положения корпуса, ног, рук и головы стреляющего. А от правильной прикладки в свою очередь зависит устойчивость оружия. Для проверки правильности положения приклада надо после прикладки поднять правую руку в сторону на высоту плеча. Если приклад приложен к плечу неплотно или неправильно, то при подъеме руки он выскользнет вниз или вверх.

# **Глава 2. Практическая часть.**

## **2.1 Выбор направления.**

Изучив наш школьный тир и опросив нескольких постоянных посетителей, мы выделили основные его недостатки, а именно, что отсутствуют:

* раздевалка;
* пулеулавливатели;
* места для стрельбы лежа;
* информационные стенды.

Все эти проблемы довольно важные, но моей частью проекта является оборудование раздевалки. Каждый раз, посещая тир, я испытывал дискомфорт, связанный с тем, что было некуда положить свою верхнюю одежду и рюкзак.Имея полноценную раздевалку, можно было бы избежать этих трудностей.

## **2.2 Дизайн-спецификация.**

Определившись с темой работы, пора определить и ее будущие черты. Я думаю, что раздевалка в нашем тире должна обладать такими чертами:

|  |  |
| --- | --- |
| Функциональное назначение | Удобство использования |
| Цветовая гамма | Нейтральная |
| Внешний вид | Эстетичность, аккуратность |
| Требования к материалам | Практичность, доступность |
| Требования с точки зрения безопасности использования | Материалы не должны быть токсичными |
| Экономические требования | Соответствие цены и качества |

## **2.3 Банк идей.**

Для обустройства раздевалки было два варианта на рассмотрение:

* купить вешалку, линолеум и лавочки в магазине;
* сделать их своими руками или взять старые, оставшиеся после ремонта в школе.

## **2.4 Выбор лучшей идеи**

Рассмотрев первый вариант, я понял, что он получается очень затратным, поэтому я остановился на втором.

## **2.5 Технологическая карта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап выполнения работы** | **Фотография** | **Описание действий** |
| **1** | Уборка | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0903.JPG | Произведена уборка в помещении, которое в будущем станет раздевалкой |
| **2** | Линолеум | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0932.JPG | Из старого линолеума, оставшегося после ремонта в одном из кабинетов в школе, мы сделали пол для раздевалки, разрезав и положив его в очищенное в предыдущем пункте помещение |
| **3** | Замок | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0969.JPG | Из-за отсутствия замка на двери в раздевалку, я врезал проушины для него и повесил сам замок |
| **4** | Сборка вешалки | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0944.JPG | Привинчены крючки, оставшиеся после ремонта к бруску.Получилась своеобразная вешалка |
| **5** | Монтировка вешалки | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0947.JPG | Мы прикрутили вешалку к стене в раздевалке |
| **6** | Лавочки | F:\! Проект ТИР 2\Фото\IMG_0951.JPG | Я принес старые лавочки в раздевалку для удобства ее использования |
| **7** | Конечный результат |  | |

## **2.6 Экономический расчет.**

Давайте посчитаем, сколько денег было потрачено на обустройство раздевалки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Цена** | **Количество** | **Стоимость** |
| **1** | Навесной замок | 150 руб | 1 | 150 руб |
| **2** | Проушина для навесного замка | 50 руб | 2 | 100 руб |
| **Итого:** | | | | 250 руб |

Но давайте теперь посчитаем, сколько бы стоило обустройство всей раздевалки, если бы я все покупал новое

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предмет** | **Цена** | **Количество/площадь** | **Стоимость** |
| **1** | Линолеум (примерно 15 м2) | 200 руб за м2 | 15 м2 | 3000 руб |
| **2** | Готовая вешалка | 2000 руб | 1 | 2000 руб |
| **3** | Лавочки | 3000 руб | 2 | 6000 руб |
| **4** | Навесной замок | 150 руб | 1 | 150 руб |
| **5** | Проушина для навесного замка | 50 руб | 2 | 100 руб |
| **Итого:** | | | | 11250 руб |

В итоге, я сэкономил около 11000 рублей. Довольно неплохо, а эти деньги можно в будущем потратить на пульки и другие расходные материалы.

## **2.7 Самооценка.**

Я очень доволен проделанной работой. Раздевалка соответствует всем поставленным требованиям и с удовольствием хранит верхнюю одежду посетителей нашего тира.

# **Заключение**

За время работы над проектом я узнал много нового об истории ГТО, его нормах и о техниках выполнения стрельбы из разных положений. Раздевалка получилась аккуратной, удобной и практичной. А главное, экономичной.После проделанной работы, я считаю, что она выполнена не зря, и раздевалка будет служить нам еще много лет!

# **Интернет-ресурсы**

* <https://www.gto.ru/history>
* <http://sport-guns.ru/poleznye-sovety/normy-gto-strelba-iz-pnevmaticheskoj-vintovki>
* <https://www.kaznu.kz/Content/Общевоенная%20подготовка/page11.html>
* <http://www.shooting-ua.com/books/book_274.htm>
* <https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/стрельба-из-пневматической-винтовки/>
* <https://bestmebelik.ru/skameyki-lavochki-dlya-dachi-i-sada.html?f=1&s=2>
* <https://www.ozon.ru/category/veshalki-dlya-odezhdy-14763/>
* <https://www.isolux.ru/otdelochnie-materiali/napolnye-pokrytija/linoleum.html?dir=asc&order=price>