

Республика Карелия  
Сегежский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Центр творчества детей и юношества»

Принято на методическом совете  
МБОУ «ЦТДиЮ»  
Протокол №4  
24 августа 2023 года

Утверждаю  
И.о. Директора МБОУ «ЦТДиЮ»  
Полетаева С.А.  
Приказ №101 «ОД»  
от 14 сентября 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Меткий стрелок»**

возраст обучающихся	<b>10-18 лет</b>
срок реализации программы	<b>2 года</b>

г. Сегежа  
2023 г.

## Оглавление

I.	Пояснительная записка .....	3
II.	Цели и задачи .....	4
III.	Результаты обучения.....	5
IV.	Учебный план.....	7
V.	Содержание образовательной программы .....	12
VI.	Календарный учебный график .....	15
VII.	Материально-техническое обеспечение программы.....	15
VIII.	Список литературы .....	16

## I. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Робототехника» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р.);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008);
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом МБОУ «ЦТДиО»;
- Положением об образовательной программе дополнительного образования детей, утвержденного приказом МБОУ «ЦТДиО»

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков.

**Новизна и актуальность** программы в том, что в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Организация кружка позволяет развивать общефизическую подготовку детей и подростков, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом. Стрелковый спорт, по праву, считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта

Программа кружка имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

В связи с отсутствием государственного образовательного стандарта программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела»; 1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы «Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру.

Главное в программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**Актуальность** – формирование установок на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой.

При занятии стрельбой из пневматического оружия идёт развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

**Педагогическая целесообразность** – привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек

и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

**Возраст обучающихся:** 10 – 18 лет

Количество занимающихся в каждой группе - преимущественно от 4 до 6 человек.

**Срок реализации программы:** 2 года.

Режим занятий группы: 2 раза в неделю (72 часа в год на одного обучающегося).

**Программа предусматривает изучение и ознакомление с:**

- историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение,

## **II. Цели и задачи**

**Цели программы:** разностороннее развитие обучающихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать у обучающихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- научить обучающихся владеть пневматическим оружием, мерам безопасности при стрельбе;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании

**Воспитательные:**

- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организовать проведение полезного досуга;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта,
- воспитывать чувства ответственности за порученное дело;
- создавать условия для военно-патриотического воспитания, чувства коллективизма

**Развивающие:**

- расширять кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта, военного дела;

### **III. Результаты обучения**

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

**Предметные:**

***Первый год обучения.***

По окончании года обучающийся

**должен знать:**

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

**должен уметь:**

- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

***Второй год обучения.***

По окончании года обучающийся

**должен знать:**

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия АК;
- необходимые действия по обслуживанию АК;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе.

**должен уметь:**

- определять дальность до цели;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;

- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

### ***Личностные результаты:***

- Осознанное отношение к своему здоровью;
- проявление волевых качеств спортсмена;
- наличие рефлексивных способностей;
- способность к саморазвитию и личностному росту.
- формирование основ гражданской чувства гордости за свою Родину, историю России, осознание национальной принадлежности
- становление гуманистических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, ориентированного взгляда в единстве и разнообразии природы, религий; осознание своей этнической принадлежности, национальных ценностей
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла образования;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживание им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты:***

- способность прогнозировать своё поведение в разных ситуациях;
- формирование коммуникативной компетенции;
- умение адекватно устанавливать границы уже известного и неизвестного;
- способность ставить и формулировать для себя цели действий, прогнозировать результаты, анализировать их (причём как положительные, так и отрицательные), делать выводы в процессе работы и по её окончании, корректировать намеченный план, ставить новые цели;
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- рефлексия (то есть самооценка, самонаблюдение, самоконтроль) в процессе коммуникации;

#### IV. Учебный план

##### *Первый год обучения*

№ п.п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1	История стрелкового оружия.	1	1		Опрос
2	Теоретические основы стрельбы	6	2	4	Зачёт
3	Устройство и назначение винтовки МР-512С	2	1	1	Опрос
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	2		Зачёт
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	4	2	2	Опрос
6	Предварительные упражнения стрельба без пуль.	4		4	Зачёт
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С на 5 м. (мишень №6)	33	4	29	Соревнования
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С на 10 м. (мишень. №6)	15	1	14	Выполнение нормативов
9	Стрельба из пневматического пистолета.	5	1	4	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

## Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретические основы стрельбы. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	4	2	2	Опрос
2.	Устройство пневматической винтовки МР-512С, автомата Калашникова АК-74	4	1	3	Опрос
3.	Техническое обслуживание пневматической винтовки	5	1	4	Зачет
4.	Приведение винтовки к нормальному бою	4		4	Выполнение нормативов
5.	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С	25	4	21	Контрольная стрельба
6.	Стрельба из пневматического пистолета	10	1	9	Турнир
7.	Стрельба на время	20	1	19	Соревнования
<b>Итого часов</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

**Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:**

- дистанция стрельбы – 5 м.
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- время на стрельбу – не ограничено.
- норматив – 40 очков.



## Поурочное планирование

### 1-й год обучения

Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>История стрелкового оружия</b>	<b>1</b>
1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Теоретические основы стрельбы теория</b>	<b>6</b>
2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	1
2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	1
2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Устройство и назначение винтовки МР-512С.</b>	<b>2</b>
3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1
3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
<b>Тема 4</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>2</b>
4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
4.2	Права и обязанности стрелка.	1
<b>Тема 5</b>	<b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>	<b>4</b>
5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	1
5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
<b>Тема 6</b>	<b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>	<b>4</b>
6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	1
6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1
6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
6.4	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
<b>Тема 7</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки Мр-512С на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>	<b>33</b>
7.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	4
7.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	4
7.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	6
7.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	6
7.5	Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	6
7.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	7

<b>Тема 8</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>	<b>15</b>
8.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	2
8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	2
8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	2
8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	2
8.5	Упражнение №7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	3
8.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	4
<b>Тема 9</b>	<b>Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия</b>	<b>5</b>
9.1	Прицеливание. Мягкий спуск.	1
9.2	Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5	4
	<b>Итого, часов</b>	<b>72</b>

## 2-й год обучения

Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов			Форма контроля
		Итого	теория	практика	
<b>Тема 1</b>	<b>Теоретические основы стрельбы</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Опрос
1.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	4	2	2	
<b>Тема 2</b>	<b>Устройство пневматической винтовки МР-512С Автомата Калашникова АК-74</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Опрос
2.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	4	1	3	
<b>Тема 3</b>	<b>Техническое обслуживание пневматической винтовки</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Наблюдение
3.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	1	1		
3.2	Техническое обслуживание			4	
<b>Тема 4</b>	<b>Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение
4.1	Проверка боя винтовки.	1		1	
4.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1		1	
4.3	Регулировка прицела.	1		1	

4.4	Регулировка прицела.	1		1	
<b>Тема 5</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С Практические занятия</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	Выполнение нормативов
5.1	Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или стоя Дистанция-5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	8	2	6	
5.2	Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	9	1	8	
5.3	Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.	8	1	7	
<b>Тема 6</b>	<b>Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Турнир
6.1	Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.	5	1	4	
6.2	Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат	5		5	
<b>Тема 7</b>	<b>Стрельба на время. Практические занятия.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Соревнования
7.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, , стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	20	1	19	
<b>Итого, часов</b>		<b>72</b>			

## V. Содержание образовательной программы

### **Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.**

тодике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

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

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в МКОУ «РЦТДиЮ» материальной базы. Это: стрелковый тир, оборудованный для стрельбы из пневматического оружия, согласно со всеми требованиями к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия, пневматические винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

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

### **Содержание программы первого года обучения.**

**Тема 1:** История стрелкового оружия, теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

**Тема 2:** Теоретические основы стрельбы теория (6 часов) История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

**Тема 3:** Устройство и назначение винтовки МР-512С. теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

**Тема 4:** Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория.(2 часа.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

**Тема 5:** Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

**Тема 6:** Предварительные упражнения —стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа) Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 7:** Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. (33 часа) Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки

навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

**Тема 8:** Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С на 10 м. (мишень. №8) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

**Тема 9:** Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (5 часов) Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3\*5

## **Содержание программы второго года обучения**

**Тема 1:** Теоретические основы стрельбы, теория (1 час) Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

**Тема 2:** Устройство пневматической винтовки МР-512С Автомата Калашникова АК-74 (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512С ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

**Тема 3:** Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория (2 часа) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

**Тема 4:** Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. (4 часа) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

**Тема 5:** Техника стрельбы из пневматических винтовок МР-512С Практические занятия (29 часов) Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3\*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3\*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3\*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3\* 10.

**Тема 6:** Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (10 часов) Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3\*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м,

выстрелов 3\*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

**Тема 7:** Стрельба на время. Практические занятия. (25 часов) Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

Приложение № 1

### Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниченное
«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

Приложение № 2

### Разрядные нормы по стрельбе пулевой

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий»	Сидя или стоя с опорой	5	м	40			

стрелок»	на стол (5выстрелов)		д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20 выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

## VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего Учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

## VII. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
  - сборно-разборный макет автомата Калашникова;
  - пневматическая винтовка 4,5 мм – 2 штуки;
  - пневматические пистолеты 4,5 мм – 2 штуки;
  - стенды для стрельбы — 2 штук;
  - мишени бумажные (различные);
  - пульки для стрельбы из пневматического оружия.
- 4,5 –мм пневматическая винтовка ИЖ-61
  - 4,5 –мм пневматическая винтовка ИЖ-60
  - 4,5 –мм пневматическая винтовка ИЖ-512
  - 4,5 –мм пули для пневматического оружия
  - Мишень спортивная № 8
  - Пистолет пневматический ИЖ 53
  - Макет автомата Калашникова ММГ- 2шт
  - 5,45 мм патроны учебные

## VIII. Список литературы

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., « Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Наumenko Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

### **Методические пособия:**

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)