

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия «Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 18.10.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о. директора ГБПОУ РХ ТКХиС  
 Евтушенко Е. Г.  
Приказ № 76/ур от 24.11.2023

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба»  
(72 часа)**

Срок реализации: 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор – составитель:  
Итпеков С. В.

г. Абакан, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	6
Содержание программы.....	7
Условия реализации программы .....	10
Оценочные материалы .....	13
Календарно-тематический план .....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа естественнонаучной направленности «Пулевая стрельба» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав образовательной организации;

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пулевая стрельба» (далее – Программа) направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к военно-прикладному виду спорта.

Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. Главное в модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции молодых людей, создание условий для их самосознания и самовоспитания.

Актуальность программы определяется потребностью общества в специалистах, владеющих профессиональными навыками и умением в военно-прикладных видах деятельности, определением и выбором молодыми людьми дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных военных специальностей.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт.

Необходимость создания данной программы обусловлена отсутствием разработанных программ, позволяющим обучать подростков военно-прикладным видам спорта внутри образовательного учреждения, и призвана содействовать заинтересованности подростков к ведению здорового образа жизни.

Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Привлечение обучающихся к военно-прикладным видам

спорта позволяет отвлечь молодых людей от вредных привычек, тем самым снизить уровень преступности среди молодежи.

**Программа имеет базовый уровень сложности.**

**Адресат Программы:** программа предназначена для детей 15-17 лет.

**Объем и срок освоения Программы:** Срок освоения Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 72 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** обучение подростков основам меткой стрельбы, воспитание патриотизма и гражданственности, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам спорта и приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;  
приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;  
формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;  
развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;  
развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

формирование команды для участия в республиканских и во всероссийских военно-спортивных играх;

повышение уровня знаний, навыков и умений по основам теории стрельбы, материальной части современного стрелкового и спортивного оружия, истории создания и развития стрелкового оружия России, мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований, основам судейства соревнований по стрельбе.

научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение, устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе, метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений, корректировать стрельбу и вносить поправки, настраивать прицел, обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку, определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам;

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие **методы обучения:**

словесные (объяснение, беседа, рассказ);

наглядные (объяснительно-иллюстративный, показ, демонстрация приемов работы);

практические (частично-поисковый, проблемный).

Методы контроля и управления образовательным процессом: входящий контроль, текущая диагностика, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации Программы.

**Формы контроля:** учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, анкетирование воспитанников и анализ его результатов, анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня, количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает мероприятия, направленные на повышение интереса обучающихся к процессу обучения: встречи с

интересными людьми, мастер-классы, экскурсии, участие конкурсах, соревнованиях.

**В результате освоения программы обучающиеся должны:**

*на предметном уровне знать:*

- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть стрелкового оружия ВС РФ;
- теорию основ стрельбы;
- возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение;
- доклады о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы;
- технику безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- технику безопасности при зарядании, наводке и выстреле;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

*должны уметь:*

- вести стрельбу лежа, сидя, стоя;
- подготовить место для стрельбы;
- вести стрельбу сходу из пневматической винтовки по падающей мишени; производить неполную разборку и разборку автомата с завязанными глазами;
- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- проводить замену основных частей и механизмов винтовки;
- настраивать пневматическую винтовку, выверять открытый прицел;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;

*должен владеть:*

- способами определения расстояния до цели;
- способами отработки наводки;
- техникой зарядание винтовки;
- способами отработки точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям;
- методикой аутогенной тренировки по само-регуляции эмоционального состояния;
- командным голосом;

*на личностном уровне:*

- способность управлять своими эмоциями;
- проявлять культуру общения и взаимодействия;
- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

на метапредметном уровне:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам стратегии, тактики военно-прикладных действий, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- понимания культуры военно-прикладных видов спорта, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий военно-прикладными видами спорта.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	0	
2	История возникновения стрелкового спорта. Виды спортивного оружия	1	1	0	тестирование
3	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне	1	1	0	тестирование, подготовка докладов
4	Медико-гигиенические требования	2	1	1	тестирование
5	Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки и пистолета Макарова	2	1	1	тестирование
6	Материальная часть оружия. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки и пистолета Макарова.	4	1	3	Тестирование, выполнение практического задания
7	Явление выстрела	4	1	3	тестирование, выполнение нормативов
8	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок и пистолета Макарова.	2	1	1	тестирование, выполнение практического задания
9	Техническое обслуживание, ремонт	2	1	1	выполнение практического задания
10	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки и пистолета Макарова.	37	0	37	результат по стрельбе

11	Правила соревнований	2	1	1	тестирование
12	Проведение соревнований к памятным датам	12	0	12	результат по стрельбе
13	Контрольные стрельбы	1	0	1	результат по стрельбе
14	Итоговое занятие	1	1	0	зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1. Организационное занятие**

#### *Теоретическое занятие*

Знакомство с учебным планом программы. Проведение инструктажей.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе

### **Раздел 2. История возникновения стрелкового спорта. Виды спортивного оружия**

#### *Теоретическое занятие*

История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в олимпийских играх стрелков России.

Что такое спортивное оружие (стрелковое, холодное, метательное).

Виды спортивного оружия по способу удержания (пистолет, винтовка, ружья).

Правила, которым должно соответствовать стрелковое спортивное оружие: (огнестрельное, длинноствольное оружие, спортивное нарезное оружие, гладкоствольное оружие)

прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Виды лазерного интерактивного оружия.

### **Раздел 3. История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.**

#### **Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.**

#### *Теоретическое занятие*

Стрелковое оружие Красной Армии.

Стрелковое оружие Германской Армии.

Значение снайпера во время войны. Подвиги солдат и офицеров снайперов.

#### *Практическое занятие*

Прослушивание докладов о снайперах войны.

Просмотр фильмов о снайперах.

### **Раздел 4. Медико-гигиенические требования**

#### *Теоретическое занятие*

Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

### **Раздел 5. Меры безопасности при стрельбе**

#### *Теоретическое занятие*

Техника безопасности при зарядке, наводке и выстреле.

Порядок обращения с оружием и боеприпасами.

Правила поведения 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».

## **Раздел 6. Материальная часть оружия. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки**

### *Теоретическое занятие*

Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

Принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки

Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.

Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки и пистолета Макарова.

Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки и пистолета Макарова. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к

стрельбе и о завершении стрельбы.

### *Практическое занятие*

Настройка пневматических винтовок. Подготовка пневматического оружия к стрельбе. Выверка открытого прицела. Элементы наводки. Выбор цели и точки. Осмотр оружия. Заряжание винтовки и пистолета Макарова. Отработка докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

## **Раздел 7. Явление выстрела**

### *Теоретическое занятие*

Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Понятие о стрельбе и выстреле. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».

Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. Осечки, причины, устранение.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый), «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.

Способы определения расстояния до цели. Движение пули в канале ствола и ее вылет.

Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете.

### *Практическое занятие*

Сборка и разборка оружия. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

Упражнения на заряжание и разряжение оружия.

Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

## **Раздел 8. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок и пистолета Макарова.**

### *Практическое занятие*

Отработка технологии производства выстрела: доклады о получении боеприпасов, заряжание, изготовка к стрельбе, прицеливание, производство выстрела, доклад о завершении стрельбы.

Работа без патрона:

- стрельба из положения сидя, за столом, с опорой на локоть;
- стрельба из положения стоя, без опоры;
- стрельба из положения с колена и лёжа, с опорой и без опоры;

## **Раздел 9. Техническое обслуживание, ремонт.**

### *Практическое занятие*

Чистка и смазка винтовки

Хранение винтовки и пистолета Макарова. Замена основных частей и механизмов винтовки и пистолета Макарова.

## **Раздел 10. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки**

### *Практическое занятие*

Пробные выстрелы:

- на укороченных и полной дистанции,
- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение,
- расчет и внесение поправок,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- подготовка для стрельбы «лежа»,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- управление дыханием
- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

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 пневматической винтовки и пистолета Макарова по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. 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 и пистолета Макарова.

Прицеливание и выжима спуска («параллельность работ»).

Координирование удержания системы «стрелок-оружие»,

## **Раздел 11. Правила соревнований**

### *Теоретическое занятие*

Обязанности и права участника соревнований,

Порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;

Общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя».

Условия выполнения упражнения ВП-20, ВП-30, ВП-40.

Обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

### *Практическое занятие*

#### *Инструкторская практика:*

Выполнение обязанностей инструктора, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

#### *Судейская практика:*

Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

## **Раздел 12. Проведение соревнований к памятным датам**

### *Практическое занятие*

Соревнование, посвященное 5 декабря 1941 года - началу контрнаступления под Москвой.

Соревнования к Дню защитника Отечества

Соревнования к Дню победы в ВОВ.

### **Раздел 13 Контрольные стрельбы**

#### *Практическое занятие*

Упражнение ВП-20.

Упражнение ВП-30.

Упражнение ВП-40.

Стрельба по мишени из положения сидя за столом, с опорой на локоть.

Стрельба по мишени из положения стоя с опорой и без опоры.

Стрельба по мишени из положения лёжа с опорой на локоть.

Стрельба по мишени из положения с колена.

Скоростная стрельба.

Стрельба на результат.

Выполнение контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях в лично-командном первенстве различного уровня.

### **Раздел 14. Итоговое занятие**

#### *Теоретическое занятие*

Зачетное занятие. Награждение. Рефлексия.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации Программы должны обеспечивать реализацию Программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Методическое обеспечение реализации Программы.

Образовательный процесс по Программе организуется очно.

Используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный. В воспитательном процессе используется убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Для реализации Программы уместно использовать технологию индивидуализации обучения, технологии группового, проблемного и дифференцированного обучения.

Реализация Программы осуществляется в совместной деятельности педагога и обучающихся, а также в самостоятельной деятельности обучающихся. Образовательный процесс организуется с использованием моделирования обучающих ситуаций, при сочетании подгрупповой и индивидуальной работы с обучающимися и использованием приемов поддержки их инициативы.

Формы занятий, планируемые по разделам и темам: встреча с интересными людьми, лекция, мастер-класс, практическое занятие, защита проектов, открытое занятие поход, презентация, семинар, соревнование, турнир, экскурсия.

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений, история войн и роль снайперов на войне.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке пневматической винтовки, 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.

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.

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

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- командные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- спартакиада допризывной молодежи;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий.

Критерии оценки:

«Зачтено»

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» -

а) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже;

б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах, либо;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

- учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития;
- анкетирование воспитанников и анализ его результатов;
- оценка личностных качеств воспитанников;
- анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;
- количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности обучающихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной

программе.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Теоретическое обучение проводится в оборудованном учебном кабинете «Основы безопасности и защита Родины» с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Оборудование учебного кабинета:

Наименование	Количество
Столы для обучающихся	8
Столы для педагогов	1
Доска меловая	1
Стулья для обучающихся	16
Стулья для педагога	1
Сейф	1
Шкаф для хранения учебников, оборудования, дидактических материалов, пособий	1
Ноутбук	1

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Спортивная пневматическая винтовка	15
Спортивный малокалиберный пистолет	15
Мишени	5
Стрелковый компьютерный тренажер	1
Футляр для перевозки оружия	15
Наушники-антифоны	5
Оправа стрелковая (монокль)	5
Перчатки стрелковые (винтовочные)	15
Ремень стрелковый	15

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка полученных образовательных, практических результатов у обучающихся проводится с помощью методов педагогического наблюдения, выполнения заданий в ходе проведения занятий, решение практических задач.

Вариант контрольных вопросов:

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
2. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
3. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
4. Общее устройство винтовок МР-512 и пистолета Макарова. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
5. Основы техники стрельбы.
6. Выстрел. Траектория пули. Спуск курка
7. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
8. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
9. Понятие прицеливания.
10. Порядок заряжания и разряжения винтовки и пистолета Макарова.
11. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.
12. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
13. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
14. Правила проведения соревнований.
15. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
16. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
17. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.
18. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
19. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.
20. Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований.

Квалификационные соревнования.

21. Зачетные соревнования по стрельбе.
22. Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Дистанция стрельбы – 5м и 10м; количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; норматив – выбить не менее 40 очков.
23. Стрельба на результат.
24. Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.

*Нормативы общей физической подготовки базового уровня и промежуточной аттестации*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)

Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов	Формы занятий	Формы контроля
1.	Организационное занятие	сентябрь	1	Беседа, рассказ проведение инструктажей	Анкетирование
<b>Раздел 2. История возникновения стрелкового спорта. Виды спортивного оружия</b>					
2.	История развития стрелкового спорта	сентябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
3.	Виды спортивного оружия	сентябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
<b>Раздел 3. История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне</b>					
4.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны	сентябрь	1	Теоретическое занятие Изучение нового материала	Тестирование
5.	Стрелковое оружие Красной Армии	октябрь	1	Теоретическое занятие Изучение нового материала	Тестирование
6.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне	октябрь	1	Практическое занятие - семинар	Прослушивание докладов
<b>Раздел 4. Медико-гигиенические требования</b>					
7.	Внимание, его виды. Костно-связочный аппарат	октябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
8.	Гигиена, закаливание. Пагубное действие вредных привычек	октябрь	1	Изучение нового материала	Выполнение мини-проектов
<b>Раздел 5. Меры безопасности при стрельбе</b>					
9.	Техника безопасности при зарядке, наводке и выстреле. Порядок обращения с оружием и боеприпасами.	октябрь	1	Изучение нового материала	Опрос
10.	Правила поведения при проведении стрельб	октябрь	1	Изучение нового материала	Опрос

**Раздел 6. Материальная часть оружия. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки**

11.	Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия	октябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
12.	Принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки	октябрь	1	Изучение нового материала	Опрос
13.	Техническое обслуживание, ремонт, винтовки. Хранение винтовки	ноябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
14.	Настройка пневматических винтовок. Подготовка пневматического оружия к стрельбе	ноябрь	1	Практическое занятие	Наблюдение
15.	Заряжание винтовки. Отработка докладов	ноябрь	1	Практическое занятие	Наблюдение

**Раздел 7. Явление выстрела**

16.	Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием	ноябрь	1	Изучение нового материала	Опрос
17.	Понятие о стрельбе и выстреле. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение»	ноябрь	1	Изучение нового материала	Опрос
18.	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. Осечки, причины, устранение	ноябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
19.	Основные элементы техники выполнения выстрела. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка	ноябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
20.	Внутренняя и внешняя баллистика. Образование траектории. Способы определения расстояния до цели	ноябрь	1	Изучение нового материала	Тестирование
21.	Сборка и разборка оружия. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе	декабрь	1	Практическое занятие	Выполнение нормативов
22.	Упражнения на заряжание и разряжение оружия. Заряжание винтовки.	декабрь	1	Практическое занятие	Наблюдение
23.	Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы	декабрь	1	Практическое занятие	Наблюдение

**Раздел 8. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок**

24.	Отработка технологии произведения выстрела	декабрь	1	Практическое занятие	Опрос, наблюдение
-----	--	---------	---	----------------------	-------------------

25.	Стрельба из положения сидя, за столом, с опорой на локоть	декабрь	1	Практическое занятие	Опрос, наблюдение
26.	Стрельба из положения стоя, без опоры	декабрь	1	Практическое занятие	Опрос, наблюдение
27.	Стрельба из положения с колена и лёжа, с опорой и без опоры	декабрь	1	Практическое занятие	Опрос, наблюдение
28.	Соревнование, посвященное 5 декабря 1941 года начало контрнаступление под Москвой.	декабрь	2	Соревнование	Выполнение упражнений
<b>Раздел 9. Техническое обслуживание, ремонт</b>					
29.	Чистка и смазка винтовки	январь	1	Практическое занятие	Опрос, наблюдение
30.	Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.	январь	1	Практическое занятие	Тестирование
31.	Замена основных частей и механизмов винтовки.	январь	1	Практическое занятие	Наблюдение
<b>Раздел 10. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки</b>					
32.	Приведение винтовки к нормальному бою. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали	январь	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
33.	Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали	январь	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
34.	Выполнение подготовительных упражнений по стрельбе	январь	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
35.	Выполнение подготовительных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
36.	Выполнение подготовительных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
37.	Выполнение подготовительных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
38.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
39.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
40.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
41.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
42.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	февраль	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
43.	Соревнования к Дню защитника Отечества	февраль	2	Соревнование	Выполнение упражнений
44.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
45.	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
46.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений

47.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
48.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
49.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
50.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
51.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	март	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
52.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
53.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
54.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
55.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
56.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
57.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
58.	Выполнение основных упражнений по стрельбе	апрель	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
<b>Раздел 11. Правила соревнований</b>					
59.	Обязанности и права участника соревнований. Порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня	апрель	1	Изучение нового материала	Наблюдение
60.	Условия выполнения упражнения ВП-20, ВП-30, ВП-40	май	1	Изучение нового материала	Тестирование
61.	Обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	май	1	Изучение нового материала	Опрос
62.	Соревнования к Дню победы в ВОВ	май	2	Соревнование	Выполнение упражнений
63.	Инструкторская практика: Выполнение обязанностей инструктора, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела	май	1	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование
64.	Судейская практика: Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера	май	1	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование
<b>Раздел 13. Контрольные стрельбы</b>					
65.	Упражнение ВП-20. Упражнение ВП-30. Упражнение ВП-40.	май	1	Практическое занятие	Выполнение нормативов

66.	Стрельба по мишени из положения сидя за столом, с опорой на локоть. Стрельба по мишени из положения стоя с опорой и без опоры. Стрельба по мишени из положения лёжа с опорой на локоть.	июнь	1	Практическое занятие	Выполнение нормативов
67.	Стрельба по мишени из положения с колена. Скоростная стрельба. Стрельба на результат	июнь	1	Практическое занятие	Выполнение нормативов
68.	Выполнение контрольных нормативов	июнь	1	Практическое занятие	Выполнение нормативов
69.	Подведение итогов реализации Программы. Зачет	июнь	1	Зачет	Тестирование