

Общество с ограниченной ответственностью «Ловчий Плюс»

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
(протокол от 31.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ООО «Ловчий+»
от 01.09.2026 № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)**

«Юный снайпер»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 2 года

Тольятти 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к военно-прикладным видам спорта. Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа имеет учебно-познавательное и прикладное функциональное значение.

1.2. При разработке программы учтены требования следующих документов:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

-Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

-Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

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

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

1.3. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для физического развития подростков, воспитание у них чувства патриотизма и гражданственности, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам спорта и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий пулевой стрельбой.

Для достижения поставленной цели программой решаются следующие задачи:

образовательные:

-обучить основам теории стрельбы, знаний материальной части современного стрелкового оружия, истории создания и развития стрелкового оружия России;

- обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;

-научить практическому выполнению упражнений, испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-обучить основам военного дела, необходимым для прохождения военной службы и выбора профессии.

развивающие:

-развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся;

-развитие у обучающихся способности контролировать свои эмоции в различных ситуациях, при необходимости проявлять сдержанность и спокойствие;

- развитие интереса к профессиям, связанным со служением Родине;

воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков, учения работать в коллективе;

-приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе;

- приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни.

1.4. К освоению программы допускаются: любые лица в возрасте от 12 до 15 лет без предъявления требований к уровню образования.

1.5. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы заключается в том, что её материалы и содержание ориентированы на решение задач, определенных Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», а именно - формирование гармоничной, всесторонне развитой личности гражданина.

Актуальность программы определена запросом со стороны обучающихся и их родителей на реализацию программ физкультурно-спортивной направленности и гражданско-патриотического воспитания.

Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своего Отечества. Также программа позволяет реализовать задачи по сохранению здорового образа жизни, повышению знаний по истории огнестрельного оружия у подрастающего поколения.

Фундаментом патриотизма в современном российском обществе является социальная адаптация, культурное развитие и духовное воспитание подрастающего поколения. Патриотическое воспитание основывается на формировании у подрастающего поколения уважения к прошлому своей страны, к её настоящему и будущему. Для достижения цели в воспитании патриота необходимо тесное сотрудничество семьи, педагогов и обучающихся. Только тогда можно достичь цели в воспитании будущего патриота.

Подготовка в рамках школьного курса «Основы безопасности и защиты Родины» не полностью решает все проблемы, связанные с подготовкой обучающихся к военной службе: отсутствует внимание к психологической готовности и военно-профессиональной ориентации, что является базовой основой формирования военно-профессиональной направленности личности и укрепления престижа военной службы. Настоящая программа призвана восполнить этот недостающий пробел.

Реализация данной образовательной программы позволяет осуществить подготовку детей к сдаче испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена её комплексным подходом, который объединяет теоретическую подготовку, практические навыки и решение воспитательных задач. Реализация программы строится на фундаментальных дидактических принципах: научности, связи теории с практикой, доступности и последовательности. Это гарантирует, что обучение будет современным, понятным и эффективным для каждого обучающегося.

Обучение в активной деятельности — это основа для решения образовательных задач и воспитательных задач. Изучение тем через выполнение реальных практических задач обеспечивает глубокое усвоение знаний. Последовательность и системность построения учебного материала гарантируют логичное освоение программы, что необходимо для решения всех образовательных задач. Программа учитывает психолого-возрастные особенности детей 12-15 лет, который характеризуется как период начала самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей

сферы деятельности. Содержание программы учитывает особенности изменения когнитивной сферы.

Программа нацелена на военно-патриотическое воспитание детей и подростков, пропаганду стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга и подготовку к воинской службе.

1.6. Отличительная особенность программы.

Новизна программы в ее комплексном подходе к образованию в физкультурно - спортивном направлении, включающем в себя, помимо физических упражнений, изучение истории, теории и практики снайперского дела в России.

Отличительная особенность программы заключается в важности содержания; в приобретении практических навыков на занятиях; в реализации задач по воспитанию обучающихся путем сохранения боевых традиций и исторически значимых примеров в снайперском деле.

Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, морально-волевых).

В сравнении с другими программами физкультурно-спортивной направленности, реализуемыми в системе дополнительного образования, отличительной особенностью настоящей программы является то, что в данной программе акценты смещены с преимущественно физического развития обучающихся на комплексное обучение широкому спектру разноплановых предметов, формирующих компетенции необходимые будущему защитнику Отечества.

1.7. Объем программы, срок освоения: программа реализуется в течение 2 лет обучения. Программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Состав группы – постоянный, смешанный. В группы осуществляется набор обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний по данному направлению деятельности. Специальных знаний и предварительной подготовки не требуется. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

1.8. Форма обучения: очная.

1.9. Уровень программы: программа относится к базовому уровню сложности.

1.10. Язык реализации программы – русский.

1.11. Режим занятий: занятия проводятся по 2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом 2 раза в неделю.

1.12. Основные ожидаемые результаты реализации программы.

К окончанию обучения по программе обучающиеся должны

знать:

- меры безопасности при обращении с оружием и при стрельбе из пневматического стрелкового оружия;
- теоретические основы и правила стрельбы из пневматического оружия;
- смысловую связь теоретических положений наставлений и руководств по стрелковому делу с практическим применением стрелкового оружия;
- условия упражнений, правила проведения стрелковых соревнований, требования испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в части, касающейся стрелковой подготовки;
- историю стрелкового оружия и снайперского дела;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки;

уметь:

- давать оценку результатам выполнения стрелковых упражнений;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- анализировать допущенные ошибки в стрельбе, вводить и применять поправки в изготовку, прицеливание, задерживать дыхание и производить плавный спуск при производстве выстрела;
- правильно чистить оружие;

выполнять:

- стрелковые упражнения, испытания (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в части, касающейся стрелковой подготовки.

В процессе обучения, обучающиеся учатся: работать в группе, учитывать мнения окружающих, отличные от собственных; ставить вопросы; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Метапредметные результаты обучения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- освоение способов решения проблем поискового характера;
- умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа информации в соответствии с познавательными задачами;
- умение слушать и вести диалог, излагать своё мнение и анализировать и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- овладение базовыми понятиями, отражающими суть объектов, процессов и явлений.

1.13. Формы определения итогов реализации программы.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется преподавателем.

Формы проведения текущего контроля: соревнования, выступления, анкетирование, тестирование, самостоятельные работы репродуктивного характера, вопросники, выполнение спортивных и стрелковых нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся по программе проводится по окончании обучения в форме: конкурса, спортивного соревнования, стрелкового турнира, участия в патриотической акции, письменного или устного тестирования, выполнения нормативов по стрелковой подготовке, самостоятельной работы.

Критерии уровня теоретической подготовки:

высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний, 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины;

программу не освоил - обучающийся овладел менее чем 20% объёма

знаний, предусмотренных программой.

Критерии уровня практической подготовки:

высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с пневматическим стрелковым оружием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические тесты и нормативы на «хорошо» и «отлично», при этом на оценку «отлично» – более 50% нормативов и стрелковых упражнений;

свободное владение теоретической информацией по курсу, умение выявлять, анализировать и исправлять допущенные ошибки, активное участие в организации и проведении мероприятий, конкурсов, соревнований, применение полученной информации на практике;

средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с пневматическим стрелковым оружием с помощью педагога, испытывает трудности при выполнении практических тестов и нормативов, выполняет стрелковые упражнения на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно», при этом на оценку «отлично» и «хорошо» – более 50% нормативов и стрелковых упражнений;

удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться наставлениями и наглядными пособиями при подготовке сообщений, участие в конкурсах и соревнованиях;

низкий уровень - обучаемый овладел менее чем 50% предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при обращении с пневматическим стрелковым оружием, самостоятельно не может выполнить практические тесты и нормативы; выполняет стрелковые упражнения и нормативы с помощью педагога «хорошо» и «удовлетворительно», при этом на оценку «удовлетворительно» – более 50% нормативов и стрелковых упражнений;

программу не освоил - обучаемый овладел менее чем 20% предусмотренных программой объёма умений и навыков, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, в мероприятиях, конкурсах и соревнованиях принимает участие от случая к случаю, либо не допущен к практической стрельбе в связи с неудовлетворительной подготовкой.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения Учебный план

№ Тем ы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Начальные сведения о пневматическом оружии и стрельбе 10 ч.					
	Введение в программу. История и виды российского стрелкового оружия. История развития пулевой стрельбы в России. Пулевая стрельба как вид спорта.	2	2	-	Тестирование, письменные и практические задания, упражнения, опрос, беседа, наблюдение
1.1	Пневматическое оружие. Техника безопасности при обращении с оружием и стрельбе.	2	1	1	
1.2.	Понятие о стрельбе и выстреле.	6	4	2	
		10	7	3	
Раздел 2. Физическая подготовка стрелка 16 ч.					
2.1.	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений
2.2.	Специальная физическая подготовка стрелка	8	0,5	7,5	
		16	1	15	
Раздел 3. Материальная часть оружия 16 ч.					
3.1.	Материальная часть пневматической винтовки ИЖ – 38, МП – 512.	6	2	4	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания, наблюдение
3.2.	Материальная часть пневматического пистолета МП – 654К	6	2	4	
3.4.	Подготовка оружия к стрельбе	4	-	4	
		16	4	12	
Раздел 4. Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия 42 ч.					
4.1. Изготовка к стрельбе. Подготовительные упражнения по стрельбе					
4.1.1	Заряжение оружия и доклад стрелка	2	1	1	Опрос, наблюдение,

4.1.2	Изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть	6	-	6	контрольные практические упражнения и задания.
4.1.3	Изготовка для стрельбы стоя без опоры	6	-	6	
4.1.4	Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры	4	-	6	
		18	1	17	
4.2. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматического оружия					
4.2.1	Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок	12	-	12	Опрос, наблюдение, контрольные практические упражнения и задания.
4.2.2	Определение средней точки попадания	12	-	12	
		24	-	24	
Раздел 5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия 38 ч.					
5.1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки					
5.1.1	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания	8	-	8	Контрольные практические упражнения и задания, наблюдение. Контрольные стрельбы
5.1.2	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, стоя с опоры и без опоры	8	-	8	
5.1.3	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, лёжа с упора	6	-	6	
		22	-	22	
5.2. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического пистолета					
5.2.1	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням, из различных положений двумя руками	8	-	8	Контрольные практические упражнения и задания, наблюдение. Контрольные стрельбы
5.2.2	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням, из различных положений одной рукой	8	-	8	
		16	-	16	
Раздел 6. Снайперская подготовка 12 ч.					
6.1	Современные средства защиты в войсках Устройство, ТТХ ПМ, СВД, ВСС. Тактика работы снайперской пары.	12	-	12	Наблюдение, совместный анализ результатов стрельбы
		12	-	12	
Раздел 7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия 10 ч.					
7.1.	Соревнования по практической стрельбе и	4	1	3	Беседа,

	пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям				Наблюдение, участие в соревнованиях, совместный анализ результатов соревнований, контрольные стрельбы
7.2.	Участие в соревнованиях на личное первенство среди обучающихся	2	-	2	
7.3.	Стрельба в условиях радиоактивного, химического и биологического заражения.	2	-	2	
7.4.	Итоговая аттестация (Контрольные стрельбы)	2	-	2	
		10	1	9	
Всего:		144	15	129	

Содержание разделов и тем

Раздел 1. Начальные сведения о пневматическом оружии и стрельбе.

Введение в программу. История и виды российского стрелкового оружия. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Снайперы в годы Великой Отечественной войны и специальной военной операции.

Вооруженные силы Российской Федерации и их роль в обеспечении национальной безопасности России. Служба в армии – священный долг. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

Тема 1.1. Пневматическое оружие. Техника безопасности при обращении с оружием и стрельбе.

Теория. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пневматические винтовки ИЖ – 38 и МП – 521. Пистолет МП – 654К. Боеприпасы для пневматического оружия. Правила безопасного обращения с оружием. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Возможные последствия нарушений техники безопасности. Правовые стороны вопроса.

Практические занятия. Осмотр пневматической винтовки ИЖ – 38 и МП – 521, пистолета МП – 654К и боеприпасов к ним. Практическое выполнение правил техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами и выполнении упражнений учебных стрельб.

Тема 1.2. Понятие о стрельбе и выстреле.

Теория. Явление выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории и ее элементы, меткость стрельбы. Определение расстояния до целей. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным целям.

Условия обеспечивающие правильный спуск. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях, корректирование стрельбы.

Прямой выстрел. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Средняя точка попадания пуль, её определение.

Практические занятия. Зарисовка траектории движения пули в воздухе. Способы определения расстояния до цели. Наводка оружия. Выбор цели и точки прицеливания. Определение точки попадания пуль.

Раздел 2. Физическая подготовка стрелка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств стрелка. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами.

Требования к физической подготовке, её место в повышении функциональных возможностей в равностороннем физическом развитии, в успешном овладении техникой стрельбы. Ежедневные индивидуальные занятия. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Практические занятия. Упражнения на развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные спортивные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., метание гранаты, мяча.

Тема 2.1. Специальная физическая подготовка стрелка.

Теория. Основная задача специальной физической подготовки стрелка, её роль для роста мастерства.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых стрелку: устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Практические занятия. Упражнения на развитие: устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Раздел 3 . Материальная часть оружия.

Тема 3.1. Материальная часть пневматической винтовки ИЖ – 38, МП – 512.

Теория. Общие данные. Технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38 и МП - 512: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Техническое обслуживание, ремонт винтовки ИЖ-38 и МП – 512. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Хранение боеприпасов и винтовки ИЖ-38 и МП – 512.

Практические занятия. Чистка и смазка винтовки ИЖ-38 и МП – 512. Устранение возможных неисправностей, ремонт винтовки ИЖ-38 и МП – 512. Замена основных частей и механизмов винтовки ИЖ-38 и МП – 512.

Тема 3.2. Материальная часть пневматического пистолета МП – 654К.

Теория. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета МП – 654К.

Техническое обслуживание, ремонт пневматического пистолета МП – 654К. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Хранение пистолета и боеприпасов. Замена основных частей и механизмов пневматического пистолета МП – 654К.

Практические занятия. Чистка и смазка пневматического пистолета МП – 654К. Устранение возможных неисправностей, ремонт пневматического пистолета МП – 654К. Замена основных частей и механизмов пневматического пистолета МП – 654К.

Тема 3.4. Подготовка оружия к стрельбе.

Практические занятия. Настройка пневматических винтовок ИЖ-38 и МП – 512, пневматического пистолета МП – 654К. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МП – 512. Установка и выверка прицела пистолета МП – 654К. Пристрелка пневматического оружия.

Раздел 4 . Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия.

4.1. Изготовка к стрельбе. Подготовительные упражнения по стрельбе.

Тема 4.1.1. Заряжение оружия и доклад стрелка.

Теория. Заряжание пневматического оружия. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Практические занятия. Заряжание: пневматических винтовок ИЖ-38 и МП – 512, пневматического пистолета МП – 654К. Выполнение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Тема 4.1.2. Изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.

Практические занятия. Упражнение №1. Изготовка к стрельбе из винтовки ИЖ-38 и МП – 512, сидя за столом с опорой локтями о стол. Доклады о получении боеприпасов. Заряжание. Прицеливание. Производство выстрела (без пуль). Доклад о завершении стрельбы.

Упражнение №2. Изготовка к стрельбе из пневматического пистолета МП – 654К сидя за столом с опорой локтями о стол. Доклады о получении боеприпасов. Заряжание. Прицеливание и производство выстрела (без пуль) двумя руками. Доклад о завершении стрельбы.

Упражнение №3. Контроль однообразия прицеливания из пневматического оружия с использованием прицельных станков.

Упражнение №4. Прицеливание из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по фигурным мишеням.

Упражнение №5. Прицеливание из пневматического пистолета МП – 654К по фигурным мишеням.

Тема 4.1.3. Изготовка для стрельбы стоя без опоры.

Практические занятия. Упражнение №1. Заряжание, принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение №2. Прицеливание из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 стоя без опоры, производство выстрела. Доклады. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №3. Заряжание, принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пневматического пистолета МП – 512 двумя руками, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение №4. Прицеливание из пневматического пистолета МП – 512 двумя руками, стоя без опоры, производство выстрела. Доклады. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №5. Заряжание, принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пневматического пистолета МП – 512 одной рукой, стоя без опоры длительноcтью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

Упражнение №6. Прицеливание из пневматического пистолета МП – 512 одной рукой, стоя без опоры, производство выстрела. Доклады. Координация всех действий стрелка.

Тема 4.1.4. Изготровка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры.

Практические занятия. *Упражнение №1.* Изготровка к стрельбе из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512, из положения лёжа с опорой и без опоры. Доклады о получении боеприпасов. Заряжание. Прицеливание. Производство выстрела (без пуль). Доклад о завершении стрельбы.

Упражнение №2. Изготровка к стрельбе из пневматического пистолета МП – 654К из положения лёжа с опорой и без опоры. Доклады о получении боеприпасов. Заряжание. Прицеливание. Производство выстрела (без пуль). Доклад о завершении стрельбы.

Упражнение №3. Прицеливание из положения лёжа, с опорой и без опоры, из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512, из пневматического пистолета МП – 654К по фигурным мишеням.

4.2. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматического оружия.

Тема 4.2.1. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Практические занятия. *Упражнение №1.* Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение №2. Стрельба из пневматического пистолета МП – 654К, двумя руками, по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение №3. Стрельба из пневматического пистолета МП – 654К, одной рукой, по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия

на спусковой крючок, из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Тема 4.2.2. Определение средней точки попадания.

Практические занятия. Упражнение №1. Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по квадрату 10X10 на листе белой бумаги из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры. Определение средней точки попадания.

Упражнение №2. Стрельба из пневматической пистолета МП – 654К, двумя руками, по квадрату 10X10 на листе белой бумаги белому листу бумаги, из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Определение средней точки попадания.

Упражнение №3. Стрельба из пневматической пистолета МП – 654К, одной рукой, по квадрату 10X10 на листе белой бумаги белому листу бумаги, из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол, стоя с опорой и без опоры, лёжа с опорой и без опоры для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Определение средней точки попадания.

5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия.

5.1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

Тема 5.1.1. Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Практические занятия. Упражнения. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по мишеням «П» и круглой мишени на расстояние 5 метров 10 метров сидя за столом с опорой локтями о стол. Вынос точки прицеливания.

Тема 5.1.2. Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, стоя с опоры и без опоры.

Практические занятия. Упражнения. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по мишеням «П» и круглой мишени на расстояние 5 метров 10 метров из положения стоя с опорой и без опоры.

Тема 5.1.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишеням, лёжа с упора

Практические занятия. Упражнения. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки ИЖ-38 и МП – 512 по мишеням «П» и круглой мишени на расстояние 5 метров 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.

5.2. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического пистолета.

Тема 5.2.1. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням, из различных положений двумя руками.

Практические занятия. Упражнения. Тренировка в стрельбе, двумя руками из пневматического пистолета МП – 654К, по мишеням «П» и круглой мишени на расстояние 5 метров и 10 метров из различных положений: сидя за столом с опорой локтями о стол; стоя с опорой и без опоры; лёжа с опорой и без опоры.

Тема 5.2.2. Стрельба из пневматического пистолета по мишеням, из различных положений одной рукой

Практические занятия. Упражнения. Тренировка в стрельбе, одной рукой из пневматического пистолета МП – 654К, по мишеням «П» и круглой мишени на расстояние 5 метров и 10 метров из различных положений: сидя за столом; стоя без опоры; лёжа без опоры.

Раздел 6. Снайперская подготовка.

Тема 6.1. Современные средства защиты в войсках Устройство, ТТХ ПМ, СВД, ВСС. Тактика работы снайперской пары.

Теория. Современные средства защиты в войсках. Современные средства защиты и экипировки снайпера. Тактико-технические характеристики средств защиты от огнестрельного оружия. Классификация защитных средств. Тактико-технические характеристики пистолета Макарова, снайперской винтовки Драгунова, винтовки снайперской специальной.

Эффективное обеспечение взаимной безопасности, правильное распределение времени активной работы за счет распределения нагрузки. Развертывание, нахождение и уничтожение цели, уменьшение психоэмоциональных перегрузок.

Раздел 7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия.

Тема 7.1. Соревнования по практической стрельбе и пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Задачи соревнований по практической стрельбе. Положение о соревнованиях, условия проведения, подведение итогов. Оборудование соревнований по практической стрельбе. Виды соревнований по практической стрельбе.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям по практической стрельбе из пневматической винтовки и пистолета.

Тема 7.2. Участие в соревнованиях по практической стрельбе на личное первенство среди обучающихся.

Практические занятия. Личное участие в соревнованиях по практической стрельбе среди обучающихся из пневматической винтовки и пневматического пистолета.

Тема 7.3. Стрельба в условиях радиоактивного, химического и биологического заражения.

Теория. Стрельба в условиях радиоактивного, химического и биологического заражения в индивидуальных средствах защиты с учетом того, что при стрельбе прорезь прицельной планки и мушка могут быть не видны, наводка винтовки производится по стволу.

Практические занятия. Укрытие от заражения частей оружия, с которыми приходится соприкасаться при стрельбе. Стрельба в противогазе.

Тема 7.4. Итоговая аттестация (контрольные стрельбы)

Практические занятия. Контрольные стрельбы из пневматического оружия: винтовки и пистолета.

Второй год обучения

Учебный план

№ Тем ы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 . Правила стрельбы 10 ч.					
	Вводное занятие. Развития стрелкового спорта в России. Разрядные нормативы. Виды современного российского стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами	2	2	-	Тестирование, письменные и практические задания, упражнения, опрос, беседа, наблюдение
1.1.	Правила стрельбы	8	5	3	
		10	7	3	
Раздел 2 . Физическая подготовка стрелка 18 ч.					
2.1.	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	Опрос, наблюдение, контрольные упражнения
2.2.	Специальная физическая подготовка стрелка	8	0,5	7,5	
2.3.	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	
		18	3	15	
Раздел 3. Материальная часть оружия 18 ч.					
3.1.	Материальная часть автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты	6	6		Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания, наблюдение
3.2.	Разборка и сборка макета автомата Калашникова	4		4	
3.3.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка, хранение автомата. Подготовка оружия к стрельбе. Подготовка ручных осколочных гранат к бою	4	-	4	
3.4.	Углубленное изучение пневматического оружия. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	4	4		
		18	10	8	
Раздел 4 . Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия. Метание гранат. 32 ч.					
4.1.	Заряжение и метание гранат	4		4	Опрос, наблюдение, контрольные практические упражнения и задания.
4.2.	Изготовка к стрельбе из винтовки, из положения стоя с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.	6	-	6	
4.3.	Изготовка к стрельбе из автомата Калашникова из положения стоя без опоры. Стрельба по мишеням.	6	-	6	
4.4.	Изготовка к стрельбе из винтовки из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.	6	-	6	
4.5.	Изготовка к стрельбе из пистолета из положения лёжа без опоры. Стрельба по мишеням.	6	-	6	

4.6.	Стрельба на время из винтовки и пистолета из различных положений на результативность	4	-	4	
		32	-	32	
Раздел 5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия 42 ч.					
5.1.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений	14	-	14	Контрольные практические упражнения и задания, наблюдение. Контрольные стрельбы
5.2.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из двух и трёх положений	6	-	6	
5.3.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пистолета, двумя и одной рукой из различных положений	10	-	10	
5.4.	Стрельба из различных положений, из винтовки и пистолета по падающим и движущимся целям	12		12	
		42	-	42	
Раздел 6. Стрелковые игры 12 ч.					
6.1	Стрелковые игры на развитие необходимых навыков и специальных качеств стрелка	12	-	12	Наблюдение, совместный анализ результатов стрельбы.
		12	-	12	
Раздел 7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия. Топография. Маскировка. 12 ч.					
7.1.	Соревнования по практической стрельбе и пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям	2	1	1	Беседа, наблюдение, участие в соревнованиях, совместный анализ результатов соревнований.
7.2.	Топографическая подготовка	2	-	2	
7.3.	Маскировка	4	-	4	
7.4.	Итоговая аттестация	4	-	4	
		12	1	9	
Всего:		144	14,5	129,5	

Содержание разделов и тем

Раздел 1. Правила стрельбы

Вводное занятие.

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. История и виды современного российского стрелкового оружия.

Роль стрелкового спорта в подготовке будущего защитника Отечества.

Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

Правила поведения в стрелковом тире. Порядок и организация тренировок. Порядок обращения с оружием и боеприпасами. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях.

Тема 1.1. Правила стрельбы.

Теория. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок.

Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

Практические занятия. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Выбор точки прицеливания при стрельбе по неподвижной цели, с внесением поправок на боковой ветер

Раздел 2. Физическая подготовка стрелка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Основы здорового образа жизни. Требования к физической подготовке, её место в повышении функциональных возможностей в равностороннем физическом развитии обучающихся, в успешном овладении техникой стрельбы. Ежедневные индивидуальные занятия. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Практические занятия. Упражнения на развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные спортивные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., метание гранаты, мяча. Сдача нормативов: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., метание гранаты, мяча

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка стрелка.

Практические занятия. Упражнения на развитие: устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Специальные упражнения с оружием Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготровке для повышения выносливости.

Упражнение с оружием на длительное удержание в изготровке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления.

Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

Тема 2.3. Психологическая подготовка стрелка.

Теория. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

Раздел 3 . Материальная часть оружия.

Тема 3.1. Материальная часть автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты.

Теория. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Принцип действия. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Работа частей и механизмов автомата Калашникова. Устройство патрона. Назначение, устройство, боевые свойства, принцип действия ручных осколочных гранат.

Тема 3.2. Разборка и сборка макета автомата Калашникова.

Практические занятия. Разборка и сборка макета автомата Калашникова. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами.

Тема 3.3. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка, хранение автомата. Подготовка оружия к стрельбе. Подготовка ручных осколочных гранат к бою.

Практические занятия. Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и сбережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Ремонт автомата Калашникова. Замена основных частей и механизмов автомата Калашникова. Подготовка ручных осколочных гранат к бою.

Тема 3.4. Углубленное изучение пневматического оружия. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества.

Теория. Надежность запираания канала ствола, блокировка спускового механизма. Устройство и регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения.

Технические данные пневматического оружия повышенного качества. Его конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжание. Особенности эксплуатации.

Раздел 4 . Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия. Метание гранат.

Тема 4.1. Заряжание и метание гранат.

Практические занятия. Тренировка в заряжании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени.

Тема 4.2. Изготовка к стрельбе из винтовки, из положения стоя с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.

Практические занятия.

Упражнение №1. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя с опорой и без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение №2. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение №3. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении стоя и с колен без опоры.

Упражнение №4. Стрельба из винтовки стоя с опорой и без опоры по мишеням, на расстояние 5 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов. Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №5. Стрельба из винтовки стоя с опорой и без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

Тема 4.3. Изготовка к стрельбе из пистолета и автомата Калашникова, из положения стоя без опоры. Стрельба по мишеням.

Практические занятия.

Упражнение №1. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками и одной стоя, из автомата Калашникова, без опоры длительно до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение №2. Прицеливание из пистолета одной и двумя руками и автомата Калашникова, по фигурным мишеням.

Упражнение №3. Тренировка на длительное удержание пистолета двумя руками и одной и автомата Калашникова, в положении стоя без опоры.

Упражнение №4. Стрельба из пистолета двумя руками, одной и автомата Калашникова, без опоры на расстояние 5 метров по мишеням, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №5. Стрельба из пистолета, двумя руками и одной, стоя без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

Упражнение №6. Стрельба из пистолета, одной рукой, стоя без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

Тема 4.4. Изготовка к стрельбе из винтовки из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.

Практические занятия.

Упражнение №1. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, из положения лёжа с опорой и без опоры. Самоконтроль изготовки.

Упражнение №2. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.

Упражнение №3. Стрельба из винтовки, из положения лёжа с опорой и без опоры, на расстояние 5 и 10 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №4. Стрельба из винтовки из положения лёжа с опорой и без опоры на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

Тема 4.5. Изготовка к стрельбе из пистолета из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.

Практические занятия.

Упражнение №1. Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пистолета двумя и одной руками, из положения лёжа без опоры. Самоконтроль изготровки.

Упражнение №2. Тренировка на длительное удерживание пистолета двумя и одной рукой в положении лёжа без опоры.

Упражнение №3. Стрельба из пистолета двумя и одной рукой, из положения лёжа без опоры, на расстояние 5 и 10 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов. Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения. Координация всех действий стрелка.

Упражнение №4. Стрельба из пистолета двумя и одной руками из положения лёжа без опоры на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

Тема 4.6. Стрельба на время из винтовки и пистолета из различных положений на результативность

Практические занятия.

Стрельба на время из винтовки и пистолета двумя и одной руками из различных положений на результативность.

Раздел 5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия.

Тема 5.1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений.

Практические занятия.

Совершенствование техники стрельбы из различных положений. Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы. Анализ результатов своей стрельбы. Совершенствование техники скоростной стрельбы.

Стрельба в регламенте соревнований.

Упражнение №1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из винтовки по различным мишеням, сидя за столом с опорой локтями о стол с увеличением количества выстрелов.

Упражнение №2. Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням из положения стоя с опорой и без опоры с увеличением количества выстрелов.

Упражнение №3. Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням на различные расстояния из положения с колена с опорой и без опоры.

Упражнение №4. Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням на различные расстояния из положения лёжа с опорой и без опоры с увеличением количества выстрелов.

Тема 5.2. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из двух и трёх положений.

Практические занятия.

Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы. Совершенствование техники скоростной стрельбы.

Упражнение №1. Тренировка в стрельбе из винтовки в двух положениях идя за столом с опорой локтями или лёжа с упором, а затем стоя без опоры, с увеличением количества выстрелов.

Упражнение №2. Тренировка в стрельбе из винтовки в трёх положениях: стрельбе из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упором, а затем - стоя без опоры, затем с колена, с увеличением количества выстрелов.

Тема 5.3. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического пистолета, двумя и одной рукой, из различных положений.

Практические занятия.

Совершенствование техники стрельбы из различных положений, двумя и одной рукой. Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы. Совершенствование техники скоростной стрельбы. Анализ результатов своей стрельбы. Стрельба в регламенте соревнований.

Упражнение №1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пистолета одной и двумя руками, по различным мишеням, сидя за столом с опорой локтями о стол с увеличением количества выстрелов.

Упражнение №2. Тренировка в стрельбе из пистолета, двумя и одной рукой, по различным мишеням из положения стоя с увеличением количества выстрелов.

Упражнение №4. Тренировка в стрельбе из пистолета, двумя и одной рукой, по различным мишеням на различные расстояния из положения лёжа с увеличением количества выстрелов.

Упражнения №5. Тренировка в стрельбе из пистолета в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа, а затем стоя без опоры, с увеличением количества выстрелов.

Тема 5.4. Стрельба из различных положений, из винтовки и пистолета по падающим и движущимся целям.

Практические занятия.

Тренировка в стрельбе из винтовки и пистолета из различных положений по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы.

Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер.

Раздел 6. Стрелковые игры.

Тема 6.1. Стрелковые игры на развитие необходимых навыков и специальных качеств стрелка.

Практические занятия.

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

Раздел 7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия. Топография. Маскировка.

Тема 7.1. Соревнования по практической стрельбе и пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Положение о соревнованиях, условия проведения, подведение итогов. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к

оружию и принадлежностям, к одежде участников соревнований. Виды соревнований по практической стрельбе.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям по практической стрельбе из пневматической винтовки и пистолета.

Тема 7.2. Топографическая подготовка.

Теория. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Определение азимута на ориентир, азимут по карте.

Тема 7.3. Маскировка.

Теория. Понятие маскировки. Индивидуальная и групповая маскировка. Маскировка в различных условиях местности. Маскировочные костюмы. Маскировка с помощью подручных средств.

Тема 7.4. Итоговая аттестация

Практические занятия.

Сдача нормативов по стрельбе из пневматического оружия: винтовки и пистолета.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 октября	20 мая	35	72	144	2 раза по 2 ч.
2 год	1 октября	20 мая	35	72	144	2 раза по 2 ч.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций снайперского дела в России;
- информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятию стрельбой, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, достижений в спорте и ратного дела России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

3.2.Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в физических и стрелковых упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), участия в спортивных соревнованиях. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3.Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учебной группы на основной учебной базе реализации программы в ООО «Ловчий+» в соответствии с нормами и правилами работы ООО «Ловчий+», а также на выездных мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось

достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия 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.

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Обучение проводится в оборудованном учебном кабинете с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Перечень оборудования, инструментов, и материалов;

- учебная доска;
- столы для обучающихся;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- стулья для обучающихся;
- шкафы для хранения дидактических пособий и учебных материалов;
- стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов;
- компьютер, мультимедийное оборудование (электронный тир);
- макет автомата Калашникова;
- магазины с учебными патронами;
- сейф для хранения оружия и учебных боеприпасов;
- пневматическая винтовка МР-512;
- пневматическая винтовка МР-61С;
- пневматическая винтовка 55S кал.4,5 мм;
- пневматический пистолет АТ-Р1 (РСР) кал.4,5 мм;
- пневматический пистолет MOD 25 кал.4,5 мм;
- пневматический пистолет МР-654К-20 (ПМ, Макарова);
- прицельные станки;
- пули для стрельбы;
- мишени;
- упоры;
- пулеприёмники;

- стойки (столы) на огневом рубеже;
- столы для чистки и смазки оружия;
- стенды и плакаты;
- часы настенные.

4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Педагогическая деятельность по реализации программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующим направлению дополнительной общеобразовательной программы), и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

ООО «Ловчий+» вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительной общеобразовательной программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительной общеобразовательной программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется ООО «Ловчий+».

Лица, не имеющие специальной подготовки, но обладающие достаточным практическим опытом и компетентностью, выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии ООО «Ловчий+», в порядке исключения могут быть назначены на соответствующие должности.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

4.3. Особенности реализации программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ООО «Ловчий+» организует образовательный процесс по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются указанной адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

4.4. Методические материалы.

Реализация программы рассчитана на два года, дети последовательно получают первоначальные представления о снайперском деле, изучают основы и правила стрельбы, меры безопасного обращения с оружием и при проведении стрельб. Затем проводится работа по закреплению полученных знаний и навыков на практических занятиях, предполагается участие обучающихся в стрелковых соревнованиях и сдача испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основные характеристики деятельности: сочетание обучения и духовно-нравственного воспитания, интеграция духовно-нравственного содержания в эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие. Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная и репродуктивная.

Информационно-рецептивная деятельность обучаемых предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с руководствами, наставлениями и пособиями.

Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение подготовительных упражнений в изготовке к стрельбе из различных положений, правильном прицеливании, обучению дыханию и плавному спуску курка при производстве выстрела. Эта деятельность способствует развитию усидчивости, аккуратности и сенсомоторики обучающихся. То есть происходит взаимокоординация сенсорных и моторных компонентов деятельности: получение сенсорной информации приводит к запуску тех или иных движений, а те, в свою очередь, служат для регуляции, контроля или коррекции.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении практических заданий. Этому способствуют совместные обсуждения, поиск и исправление ошибок на тренировках, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы и соревнования.

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об

отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказ, беседа, показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки 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.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучаемого. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания обучения в течение всего срока реализации.

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, учебно-тренировочные занятия, военно-спортивная и тактическая игры.

Форма организации обучения: фронтальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, игра, круглый стол, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, соревнование.

Методы, используемые в обучении.

Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала и методики

исследования.

Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы обучающихся. Используются готовые наглядные пособия, таблицы, электронные презентации.

Практическая работа применяется при проведении эксперимента, исследования, выполнения нормативов при изучении оружия, а также при отработке навыков и умений при обращении с оружием и практической стрельбе из пневматического оружия.

Исследовательская деятельность помогает развить у детей наблюдательность, логику, самостоятельность при проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов, например при определении средней точки попадания (СТП), выборе точки прицеливания при упреждении цели, определении поправок в прицеливании в различных условиях – на различных дистанциях, при ветре, при возвышении цели и т.п.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

-лично-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива;

-игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе;

-технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей;

-технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов. В результате происходит активное овладение знаниями, умениями и навыками.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

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

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Основные источники:

Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ СССР, 1987, - 117 с.

Вайнштейн Л.М.. Учись метко стрелять. - М.: ДОСААФ, 1973г. - 65с.

Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: Физкультура и спорт, 1969. -260 с.

Володина И.С. Подготовка стрелка спортсмена. - М.: РГАФК, 1995.- 117 с.

Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М.: ДОСААФ, 1986 г.-70 с.

Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1986.-104 с.

Карачевский А.С. Начальная подготовка стрелка спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1956. -56с.

Кинль В.А. Пулевая стрельба. - М.: Просвещение, 1989. -207 с.

Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. - М., ДОСААФ, 1975.-69 с.

Лакунина Е.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие» при стрельбе из пневматического пистолета //автореф. дисс. к.п.н. - М., 2000. -24 с.

Лови А. А. Организация занятий по огневой подготовке Пособие / А. А. Лови, Р. А. Минин. - Москва: Изд-во ДОСААФ, 1973. - 97 с.

Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории техники пулевой стрельбы. - М., ДОСААФ, 1987. -С.61

Полозов Л.Н., Кутасин А.Н., Подготовка стрелка-спортсмена в ВУЗе: учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород, Нижегородский университет, 2016. - 55с.

Серебряный Л.С. Секция стрелкового спорта. - М.: ДОСААФ, 1970.-69 с.

Федорин В.Н. Методика обучения стрелков спортсменов на начальном этапе подготовки. - Краснодар, 1996. -43 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.; ФиС, 2003. - 280 с.

Бордунова М. Спортивная стрельба. - М.: Вега, 2002. - 158 с.

Бушаев А.В. Современное стрелковое оружие. - С.: Русич, 2003. - 382 с.

Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе.- Р. на Д.: Феникс, 2006. - 180 с.

Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М.: ДОСААФ, 1984 - 27 с.

Генеразов В.Я.. Как научиться метко стрелять пулей.- М.: ООО ПТП Эра, 2005 - 48 с.

Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Терра - Спорт, 2001 - 33 с.

Михайлов Л.Е. Стрелковое оружие. Терминологический словарь, М.: Руссо, 1998, 176 с.

Яроцкая А.П. Знай стрелковое оружие. - М.: ДОСААФ, 1980 - 67 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Международная федерация стрелкового спорта.- <http://www.issf-shooting.org>

Стрелковый Союз России.- <http://shooting-russia.ru/>

Спортивная библиотека.- <http://www.sportlib.ru/>

Стрелковый спорт - различные виды стрельбы. - <http://www.abcsport.ru/sport/gun/>

Сайт «Меткий стрелок». - <http://www.strelok.info>