



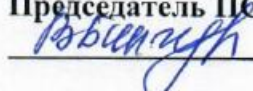
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб "Старт", Меткий стрелок

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 36 месяцев

Возраст: 11-16 лет

Автор-составитель: Жамалетдинов Ринат Рашидович
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования. Отличительные особенности программы заключаются в том, что основное внимание уделяется выработке у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе.

Цель и задачи программы

Цель программы – организация изучения учащимися школы курса стрельбы на кружковой основе, приобретения ими основных теоретических знаний по истории создания различных видов стрелкового оружия, типах и системах отечественного стрелкового оружия, мерах безопасного обращения со стрелковым оружием, а также приобретения практических навыков ухода за стрелковым оружием, выполнения правил его хранения и использования.

Задачи программы:

задачи в обучении:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом в стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

задачи в воспитании:

- воспитание чувства гордости за достижения российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде; формирование здорового образа жизни.

задачи в развитии:

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела;
- освоить технику стрелкового оружия.

Категория учащихся по программе: программа разработана для учащихся 11-16 лет кадетских и прокадетских классов. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

Срок реализации программы:

Общая продолжительность образовательного процесса 36 месяцев,

Первый год обучения – 72 часа: 2 ак.ч. в неделю;

Второй год обучения – 72 часа: 2 ак.ч. в неделю;

Третий год обучения – 72 часа: 2 ак.ч. в неделю;

Четвертый год обучения – 72 часа: 2 ак.ч. в неделю.

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная, групповая, численный состав группы 25 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин. учебного времени и обязательный 15 мин. перерыв.)

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512; ИЖ-61;
- правила выполнения стрельбы;
- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;
- технику стрельбы из пневматических винтовок МР-512, ИЖ-61 по мишени из положения сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки.

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- современное стрелковое и спортивное оружие;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- устройство автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь:

- определять степень нагрузки во время тренировки;
- стрелять с корректировкой;
- делать самоанализ стрельбы;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц;
- пристреливать оружие;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512; ИЖ-61;
- правила выполнения стрельбы;
- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;

- технику стрельбы из пневматических винтовок МР-512, ИЖ-61 по мишени из положения сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки;
- современное стрелковое и спортивное оружие;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- устройство автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

К концу четвертого года обучения обучающиеся закрепят:

- специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- основные элементы техники выполнения выстрела;
- стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- осознанное отношение к своему здоровью, наблюдение, анализ и запоминание.

Личностные результаты:

- понимать смысл поставленной задачи в ходе боя;
- креативность мышления, находчивость, активность при решении возникших задач в ходе ведения современного боя;
- готовность к службе в рядах ВС РФ.

Метапредметные результаты:

- умение метко стрелять из стрелкового оружия;
- умение обращаться с вооружением;
- иметь представление о видах и классификации стрелкового вооружения;
- первоначальное представление о стрелковом вооружении, как неотъемлемой части современного боя;
- умение находить в различных источниках информацию;
- умение использовать стрелковое вооружение не только в бою, но и в мирной жизни;
- умение понимать и использовать наглядности (схемы, таблицы) для эффективного использования стрелкового вооружения;
- умение самостоятельно ставить цели, выбирать алгоритмы для решения возникших проблем;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. Организация работы кружка	1	1	0
2	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	2	1	1
3	История стрелкового оружия	1	1	0
4	Материальная часть оружия	3	2	1
5	Теоретические основы стрельбы	5	3	2
6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	3	1	2
7	Общая физическая подготовка стрелка.	5	1	4
8	Психологическая подготовка стрелка	2	2	
9	Предварительные упражнения – стрельба без пуль.	2	0	2

10	Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61	2	1	1
11	Приведение винтовки к нормальному бою.	2	0	2
12	Подготовительные упражнения по стрельбе	4	0	4
13	Вспомогательные упражнения	7	0	7
14	Основные упражнения по стрельбе	10	0	10
15	Стрелковые игры	3	0	3
16	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м.	10	0	10
17	Соревнования по стрельбе из винтовки	5	0	5
18	Классификационные соревнования и переводные испытания	5	1	4
	Итого	72	14	58

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1-й год обучения

1. Введение. Организация работы кружка.

Теория. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами и местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

2. Дисциплина и безопасность.

Теория. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

3. История стрелкового оружия.

Теория. Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

4. Материальная часть оружия.

Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-38.

Практика. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

5. Теоретические основы стрельбы.

Теория. Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Практика. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

6. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.

Теория. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

Практика. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

7. Общая физическая подготовка стрелка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. 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. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки.

Подвижные игры.

8. 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.

9. Предварительные упражнения – стрельба без пуль.

Практика. Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

10. Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61.

Теория. Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61.

Практика. Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки.

11. Приведение винтовки к нормальному бою.

Практика. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

12. Подготовительные упражнения по стрельбе

Практика.

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 5. То же из пистолета.

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительною до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

13. Вспомогательные упражнения

Практика.

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

14. Основные упражнения по стрельбе

Практика.

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

15. Стрелковые игры

Практика.

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» – аналогичная 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 по очередности.

16. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 на 10 м.

Практика

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов – 3.

Стрельба по квадрату 14х14 на листе белой бумаги. Выстрелов – 3. Задание попасть в квадрат. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3х5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов – 3х5. Задание – выбить не менее 40 из 50.

17. Соревнования по стрельбе из винтовки

Практика. Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения.

18. Классификационные соревнования и переводные испытания.

Практика. Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки.

Теория. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

2-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	1	
2	Правила соревнований	2	1	1
3	Изучение и совершенствование техники стрельбы	25	1	24
4	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры	10	1	9
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К)	10	1	9
	Стрелковые игры	3		3

6	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м	10	1	9
8	Устройство автомата Калашникова АК-74	5	1	4
9	Стрельба на время	2		2
10	Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лучшего стрелка	4	1	3
	Итого	72	8	64

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

2-й год обучения

1. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

Теория. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы.

Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

2. Правила соревнований.

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Тренировка в прицеливании.

3. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика. Тренировки. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой.

Освоение стрельбы из положения стоя.

4. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры.

Теория. Особенности прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами. Режим дыхания при стрельбе. Нажатие на спусковой крючок. Кучность и меткость стрельбы. Средняя точка попадания (СТП). Внесение корректуры стрельбы.

Практика. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы.

Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям.

Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям на личное и командное первенство.

5. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).

Теория. Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

Практика. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, из двух рук. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с корректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

6. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 на 10 м.

Практика (20 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов – 3.

Стрельба по квадрату 14х14 на листе белой бумаги. Выстрелов – 3. Задание попасть в квадрат. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3х5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов – 3х5 Задание – выбить не менее 40 из 50.

7. Стрелковые игры Практика (6 ч.).

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» – аналогичная 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

8. Устройство автомата Калашникова АК-74.

Теория. Общие данные. Назначение и устройство основных частей.

Практика. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной и полной разборки автомата. Снаряжение магазина патронами. Хранение оружия. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-47 на время.

9. Стрельба на время.

Практика. Стрельба на время из пневматической винтовки: дистанция 10 м, мишень №8 Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5 м, мишень «П». Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

10. Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.

Теория. Итоги выполнения образовательной программы. Результаты. Достижения. Недостатки. Педагог подводит итоги работы за год, оценивает качество усвоения пройденного материала и даёт оценку каждому обучающемуся в группе.

Практика. Соревнования на определение лучшего стрелка. Проведение зачётных соревнований и турниров.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

3-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	1	
2	Правила соревнований	2	1	1
3	Изучение и совершенствование техники стрельбы	25	1	24
4	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры	10	1	9

5	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К)	10	1	9
6	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м	10	1	9
7	Стрелковые игры	3		3
8	Устройство автомата Калашникова АК-74	5	1	4
9	Стрельба на время	2		2
10	Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лучшего стрелка. Практическое занятие.	4	1	3
	Итого	72	8	64

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

3-й год обучения

1. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

Теория. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

2. Правила соревнований.

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Тренировка в прицеливании.

3. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория. Изучение изготовления для стрельбы сидя, с руки, с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика. Тренировки. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

4. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры.

Теория. Особенности прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами. Режим дыхания при стрельбе. Нажатие на спусковой крючок. Кучность и меткость стрельбы. Средняя точка попадания (СТП). Внесение корректуры стрельбы.

Практика. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы.

Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям.

Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям на личное и командное первенство.

5. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).

Теория. Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

Практика. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, из двух рук. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с корректировкой. Стрельба в регламенте

соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

6. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 на 10 м.

Практика (20 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов – 3.

Стрельба по квадрату 14х14 на листе белой бумаги. Выстрелов – 3. Задание попасть в квадрат. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3х5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов – 3х5. Задание – выбить не менее 40 из 50.

7. Стрелковые игры

Практика (6 ч.).

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» – аналогичная 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 по очередности.

8. Устройство автомата Калашникова АК-74.

Теория. Общие данные. Назначение и устройство основных частей.

Практика. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной и полной разборки автомата. Снаряжение магазина патронами. Хранение оружия. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-47 на время.

9. Стрельба на время.

Практика. Стрельба на время из пневматической винтовки: дистанция 10 м, мишень №8. Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время. Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5 м, мишень «П». Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

10. Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.

Теория. Итоги выполнения образовательной программы. Результаты. Достижения. Недостатки. Педагог подводит итоги работы за год, оценивает качество усвоения пройденного материала и даёт оценку каждому обучающемуся в группе.

Практика. Соревнования на определение лучшего стрелка. Проведение зачётных соревнований и турниров.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

4-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	1	
2	Правила соревнований	2	1	1

3	Изучение и совершенствование техники стрельбы	25	1	24
4	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры	10	1	9
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К)	10	1	9
6	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м	10	1	9
7	Стрелковые игры	3		3
8	Устройство автомата Калашникова АК-74	5	1	4
9	Стрельба на время	2		2
10	Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лучшего стрелка. Практическое занятие.	4	1	3
	Итого	72	8	64

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

4-й год обучения

1. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

Теория. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы.

Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

2. Правила соревнований.

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Тренировка в прицеливании.

3. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория. Изучение изготовления для стрельбы сидя, с руки, с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика. Тренировки. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

4. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры.

Теория. Особенности прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами. Режим дыхания при стрельбе. Нажатие на спусковой крючок. Кучность и меткость стрельбы. Средняя точка попадания (СТП). Внесение корректуры стрельбы.

Практика. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям на личное и командное первенство.

5. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).

Теория. Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

Практика. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, из двух рук. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с корректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

6. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 на 10 м.

Практика (20 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов – 3.

Стрельба по квадрату 14x14 на листе белой бумаги. Выстрелов – 3. Задание попасть в квадрат. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоям и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3x5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов – 3x5 Задание – выбить не менее 40 из 50.

7. Стрелковые игры Практика (6 ч.).

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» – аналогичная 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 по очередности.

8. Устройство автомата Калашникова АК-74.

Теория. Общие данные. Назначение и устройство основных частей.

Практика. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной и полной разборки автомата. Снаряжение магазина патронами. Хранение оружия. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-47 на время.

9. Стрельба на время.

Практика. Стрельба на время из пневматической винтовки: дистанция 10 м, мишень №8. Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время. Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5 м, мишень «П». Задание – выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

10. Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.

Теория. Итоги выполнения образовательной программы. Результаты. Достижения. Недостатки. Педагог подводит итоги работы за год, оценивает качество усвоения пройденного материала и даёт оценку каждому обучающемуся в группе.

Практика. Соревнования на определение лучшего стрелка. Проведение зачётных соревнований и турниров.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Меткий стрелок» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) – входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);

- итоговый контроль (заклочительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы в каждом учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу, проходят тестирования по тактической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях по стрельбе;
4. Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
5. Выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			Пробно	Зачёт	№	Кол-во пробных	Кол-во зачётных	
«Начинающий стрелок»	5	Стоя или сидя с опорой на стол.	3	5	4	1	1	20
«Юный стрелок»	10		3	5	8	1	1	10
«Меткий стрелок»	10	Стоя или лёжа	3	5	8	1	1	10
«Снайпер»	10		3	5	8	1	1	10

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4 3648-20 для организации учебного процесса.

Требования к оснащению учебного процесса:

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный макет автомата Калашникова;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Тир, комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5 мм.

Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Количество пуль на одного занимающегося: на учебные стрельбы – 74 шт. На соревнования – 16 шт. Резерв инструктора – 10 шт.

Методическое обеспечение реализации программы

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

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.

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

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

К обучающимся по программе 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.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
4. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
5. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
8. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. - МВД РФ, 2000.

9. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.: 2009.
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.
11. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М.: Фаир-Пресс, 2005.
12. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
13. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
15. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
17. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
18. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
22. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Модуль 1 «Меткий стрелок»

[illegible]

Модуль 1 «Меткий стрелок»

Тема 1 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Занятие 1. Меры безопасности при стрельбе
Тема 2 Правила соревнований	Занятие 2. Правила соревнований (Место про Занятие 3. Правила соревнований(Место про
Тема 3 Изучение и совершенствование техники стрельбы.	Занятие 4. Изучение и совершенствование тех Занятие 5. Изучение и совершенствование тех Занятие 6. Изучение и совершенствование тех Занятие 7. Изучение и совершенствование тех Занятие 8.Изучение и совершенствование тех Занятие 9. Изучение и совершенствование тех Занятие 10.Изучение и совершенствование те Занятие 11.Изучение и совершенствование те Занятие 12.Изучение и совершенствование те Занятие 13.Изучение и совершенствование те Занятие 14.Изучение и совершенствование те Занятие 15.Изучение и совершенствование те Занятие 16. Изучение и совершенствование те Занятие 17.Изучение и совершенствование те Занятие 18.Изучение и совершенствование те Занятие 19.Изучение и совершенствование те Занятие 20.Изучение и совершенствование те Занятие 21.Изучение и совершенствование те Занятие 22.Изучение и совершенствование те Занятие 23.Изучение и совершенствование те Занятие 24.Изучение и совершенствование те Занятие 25.Изучение и совершенствование те Занятие 26.Изучение и совершенствование те Занятие 27.Изучение и совершенствование те Занятие 28.Изучение и совершенствование те
Тема 4 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без оп	Занятие 29. Изучение и совершенствование те Занятие 30.Изучение и совершенствование те Занятие 31.Изучение и совершенствование те Занятие 32.Изучение и совершенствование те Занятие 33.Изучение и совершенствование те Занятие 34.Изучение и совершенствование те Занятие 35.Изучение и совершенствование те Занятие 36.Изучение и совершенствование те Занятие 37.Изучение и совершенствование те Занятие 38. Изучение и совершенствование те
Тема 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).	Занятие 39. Изучение и совершенствование те Занятие 40. Изучение и совершенствование те Занятие 41. Изучение и совершенствование те Занятие 42.Изучение и совершенствование те Занятие 43. Изучение и совершенствование те Занятие 44.Изучение и совершенствование те Занятие 45.Изучение и совершенствование те Занятие 46.Изучение и совершенствование те Занятие 47.Изучение и совершенствование те Занятие 48.Изучение и совершенствование те
Тема 6.Стрелковые игры	Занятие 49.Стрелковые игры (Место проведе Занятие 50.Стрелковые игры (Место проведе Занятие 51.Стрелковые игры (Место проведе
Тема 7 Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м.	Занятие 52.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 53.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 54.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 55.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 56.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 57.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 58.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 59.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 60.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 61.Техника стрельбы из пневматичес
Тема 8 Устройство Автомата Калашникова АК-74.	Занятие 62.Устройство Автомата Калашников; Занятие 63.Устройство Автомата Калашников; Занятие 64.Устройство Автомата Калашников; Занятие 65.Устройство Автомата Калашников; Занятие 66.Соревнования по стрельбе из вин
Тема 9 Стрельба на время.	Занятие 67.Стрельба на время. (Место прове Занятие 68.Стрельба на время. (Место провед
Тема 10 Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лу	Занятие 69. Контрольное выполнение стрелы Занятие 70. Контрольное выполнение стрелы Занятие 71. Контрольное выполнение стрелы Занятие 72. Контрольное выполнение стрелы

Тема 1 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Занятие 1. Меры безопасности при стрельбе
Тема 2 Правила соревнований	Занятие 2. Правила соревнований (Место про Занятие 3. Правила соревнований(Место про
Тема 3 Изучение и совершенствование техники стрельбы.	Занятие 4. Изучение и совершенствование тех Занятие 5. Изучение и совершенствование тех Занятие 6. Изучение и совершенствование тех Занятие 7. Изучение и совершенствование тех Занятие 8. Изучение и совершенствование тех Занятие 9. Изучение и совершенствование тех Занятие 10. Изучение и совершенствование те Занятие 11. Изучение и совершенствование те Занятие 12. Изучение и совершенствование те Занятие 13. Изучение и совершенствование те Занятие 14. Изучение и совершенствование те Занятие 15. Изучение и совершенствование те Занятие 16. Изучение и совершенствование те Занятие 17. Изучение и совершенствование те Занятие 18. Изучение и совершенствование те Занятие 19. Изучение и совершенствование те Занятие 20. Изучение и совершенствование те Занятие 21. Изучение и совершенствование те Занятие 22. Изучение и совершенствование те Занятие 23. Изучение и совершенствование те Занятие 24. Изучение и совершенствование те Занятие 25. Изучение и совершенствование те Занятие 26. Изучение и совершенствование те Занятие 27. Изучение и совершенствование те Занятие 28. Изучение и совершенствование те
Тема 4 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без оп	Занятие 29. Изучение и совершенствование те Занятие 30. Изучение и совершенствование те Занятие 31. Изучение и совершенствование те Занятие 32. Изучение и совершенствование те Занятие 33. Изучение и совершенствование те Занятие 34. Изучение и совершенствование те Занятие 35. Изучение и совершенствование те Занятие 36. Изучение и совершенствование те Занятие 37. Изучение и совершенствование те Занятие 38. Изучение и совершенствование те
Тема 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).	Занятие 39. Изучение и совершенствование те Занятие 40. Изучение и совершенствование те Занятие 41. Изучение и совершенствование те Занятие 42. Изучение и совершенствование те Занятие 43. Изучение и совершенствование те Занятие 44. Изучение и совершенствование те Занятие 45. Изучение и совершенствование те Занятие 46. Изучение и совершенствование те Занятие 47. Изучение и совершенствование те Занятие 48. Изучение и совершенствование те
Тема 6. Стрелковые игры	Занятие 49. Стрелковые игры (Место проведе Занятие 50. Стрелковые игры (Место проведе Занятие 51. Стрелковые игры (Место проведе
Тема 7 Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м.	Занятие 52. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 53. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 54. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 55. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 56. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 57. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 58. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 59. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 60. Техника стрельбы из пневматичес Занятие 61. Техника стрельбы из пневматичес
Тема 8 Устройство Автомата Калашникова АК-74.	Занятие 62. Устройство Автомата Калашникова Занятие 63. Устройство Автомата Калашникова Занятие 64. Устройство Автомата Калашникова Занятие 65. Устройство Автомата Калашникова Занятие 66. Соревнования по стрельбе из вин
Тема 9 Стрельба на время.	Занятие 67. Стрельба на время. (Место провед Занятие 68. Стрельба на время.(Место провед
Тема 10 Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лу	Занятие 69. Контрольное выполнение стрелы Занятие 70. Контрольное выполнение стрелы Занятие 71. Контрольное выполнение стрелы Занятие 72. Контрольное выполнение стрелы

Модуль 1 «Меткий стрелок»

Тема 1 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Занятие 1. Меры безопасности при стрельбе
Тема 2 Правила соревнований	Занятие 2. Правила соревнований (Место про Занятие 3. Правила соревнований(Место про
Тема 3 Изучение и совершенствование техники стрельбы.	Занятие 4. Изучение и совершенствование тех Занятие 5. Изучение и совершенствование тех Занятие 6. Изучение и совершенствование тех Занятие 7. Изучение и совершенствование тех Занятие 8.Изучение и совершенствование тех Занятие 9. Изучение и совершенствование тех Занятие 10.Изучение и совершенствование те Занятие 11.Изучение и совершенствование те Занятие 12.Изучение и совершенствование те Занятие 13.Изучение и совершенствование те Занятие 14.Изучение и совершенствование те Занятие 15.Изучение и совершенствование те Занятие 16. Изучение и совершенствование те Занятие 17.Изучение и совершенствование те Занятие 18.Изучение и совершенствование те Занятие 19.Изучение и совершенствование те Занятие 20.Изучение и совершенствование те Занятие 21.Изучение и совершенствование те Занятие 22.Изучение и совершенствование те Занятие 23.Изучение и совершенствование те Занятие 24.Изучение и совершенствование те Занятие 25.Изучение и совершенствование те Занятие 26.Изучение и совершенствование те Занятие 27.Изучение и совершенствование те Занятие 28.Изучение и совершенствование те
Тема 4 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПБ ИЖ-38, МР-512) без оп	Занятие 29. Изучение и совершенствование те Занятие 30.Изучение и совершенствование те Занятие 31.Изучение и совершенствование те Занятие 32.Изучение и совершенствование те Занятие 33.Изучение и совершенствование те Занятие 34.Изучение и совершенствование те Занятие 35.Изучение и совершенствование те Занятие 36.Изучение и совершенствование те Занятие 37.Изучение и совершенствование те Занятие 38. Изучение и совершенствование те
Тема 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).	Занятие 39. Изучение и совершенствование те Занятие 40. Изучение и совершенствование те Занятие 41. Изучение и совершенствование те Занятие 42.Изучение и совершенствование те Занятие 43. Изучение и совершенствование те Занятие 44.Изучение и совершенствование те Занятие 45.Изучение и совершенствование те Занятие 46.Изучение и совершенствование те Занятие 47.Изучение и совершенствование те Занятие 48.Изучение и совершенствование те
Тема 6.Стрелковые игры	Занятие 49.Стрелковые игры (Место проведе Занятие 50.Стрелковые игры (Место проведе Занятие 51.Стрелковые игры (Место проведе
Тема 7 Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м.	Занятие 52.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 53.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 54.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 55.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 56.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 57.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 58.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 59.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 60.Техника стрельбы из пневматичес Занятие 61.Техника стрельбы из пневматичес
Тема 8 Устройство Автомата Калашникова АК-74.	Занятие 62.Устройство Автомата Калашникова Занятие 63.Устройство Автомата Калашникова Занятие 64.Устройство Автомата Калашникова Занятие 65.Устройство Автомата Калашникова Занятие 66.Соревнования по стрельбе из вин
Тема 9 Стрельба на время.	Занятие 67.Стрельба на время. (Место провед Занятие 68.Стрельба на время.(Место провед
Тема 10 Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лу	Занятие 69. Контрольное выполнение стрелы Занятие 70. Контрольное выполнение стрелы Занятие 71. Контрольное выполнение стрелы Занятие 72. Контрольное выполнение стрелы