

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 14

Утверждаю
Директор
МБОУ «Средняя школа №5»
_____/Е.В.Дергунов
«28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Юный стрелок"**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:
Баранов Алексей Евгеньевич
учитель физической культуры и ОБЖ
высшей квалификационной категории

г. Кольчугино, 2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного 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»;
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Средняя школа № 5».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень реализации Программы – ознакомительный.

Актуальность Программы.

Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Отличительная особенность Программы состоит в том, что ее содержание способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пулек к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12-летнего возраста, что дает возможность

успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа разработана в целях формирования патриотического самосознания детей;
- образовательная программа разработана в целях профилактики и предупреждения девиантного поведения детей и подростков.

Срок реализации Программы.

Объем программы: 210 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет, желающих приобщиться к стрелковому спорту.

Режим и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Общее количество часов в год – 210 часов.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории. Количество обучающихся в группе 12 - 20 человек, возраст учащихся – 12-18 лет. Набор в группу свободный.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения: групповые при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально-групповые - на практических занятиях. К обучению по Программе допускаются подростки в возрасте от 12 до 18 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

Цель и задачи программы

Цель Программы: привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- 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.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Организация работы кружка	2	2		
2.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	4	4		
3.	История стрелкового оружия	2	2		
4.	Материальная часть оружия	6	4	2	
5.	Теоретические основы стрельбы	10	6	4	
6.	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	6	1	5	
7.	Общая физическая подготовка стрелка.	10	1	9	зачет
8.	Психологическая подготовка стрелка	4	4		
9.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		4	
10.	Устройство пневматической винтовки МР-512, МР-532	4	2	2	Контрольные упражнения
11.	Приведение винтовки к стрельбе.	4		4	
12.	Подготовительные упражнения по стрельбе	8		8	
13.	Вспомогательные упражнения	14		14	
14.	Основные упражнения по стрельбе	30		30	
15.	Стрелковые игры	6		6	соревнование
16.	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, МР-532 на 10 м. (в том числе с использованием стрелкового к/п СКАТТ)	70		70	

17.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки	10		10	
18.	Классификационные соревнования и переводные испытания.	16	2	14	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	210	28	182	

Содержание учебного плана

1. Введение. Организация работы кружка.(2 ч.)

Теория (2ч.). Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

2. Дисциплина и безопасность.(4 ч.)

Теория (4ч.). 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. (2 ч.)

Теория (2ч.). 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.(6 ч.)

Теория (4 ч.). Назначение и боевые свойства пневматического оружия.

Общее устройство винтовок ИЖ- 38.

Практика (Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

Практика (2 ч.). Осмотр оружия. Уход за оружием.

5. Теоретические основы стрельбы.(10 ч.)

Теория (6 ч.) 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 (4 ч.) Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

6. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.(6 ч.)

Теория (1ч.). Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

Практика (5ч.) 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.(10 ч.)

Теория (1ч.). Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика (9ч.). Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие 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. 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.(4 ч.)

Теория (4ч.). 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.(4 ч.)

Практика (4 ч). 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, МР-532.(4 ч.)

Теория (2 ч.) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, МР-532.

Практика (2 ч.) Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки.

11. Приведение винтовки к стрельбе.(4 ч.)

Практика (4 ч.) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

12. Подготовительные упражнения по стрельбе.(8 ч.)

Практика (8ч.).

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.(14 ч.)

Практика (14ч.).

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.(30 ч.)

Практика (30ч.).

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.(6 ч.)

Практика (6ч.).

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

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

«Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

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

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

«Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.

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

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

16. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, МР-532 на 10 м. (70 ч.)

Практика (70 ч.)

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

Стрельба по квадрату 14*14 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 3*5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3*5 Задание - выбить не менее 40 из 50.

17. Соревнования по стрельбе из винтовки. (10 ч.)

Практика (10ч.). Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения

18. Классификационные соревнования и переводные испытания. (16 ч.)

Практика (14ч.). Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки.

Теория (2ч.) Проверка знаний пройденного теоретического материала.

Планируемые результаты

Обучающие:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам 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

MP-512; MP-532;

- правила выполнения стрельбы;
- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;
- технику стрельбы из пневматических винтовок MP-512, MP-532 по мишени из положения, сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки/

Развивающие:

- 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;
- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;

Воспитательные:

- чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, дисциплину, чувство ответственности за порученное дело;
- навык группового общения, умения работать в команде;
- стремление к формированию здорового образа жизни.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1. КТП)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	35	105	210	3 раза в неделю (по 2 академических часа)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Пневматическая винтовка;
2. Стрелковый комплекс СКАТТ;
3. Стенды для стрельбы;
4. Мишени бумажные (различные);
5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
6. Тир (место для стрельбы), комната для хранения оружия;

Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Необходимое количество пуль.

Учебно-методическое обеспечение:

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 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.

Формы учебной деятельности:

- лекции, практические задания по применению полученных знаний;
- дистанционное обучение на основе компьютерных информационных технологий (задания, тесты и т.д.);
- индивидуальные консультации обучающихся;
- практические работы исследовательского характера, требующие работы с информацией.

Обучающиеся осваивают следующие **типы деятельности**: исследовательский, творческий, практический, а также познавательный, информационно-коммуникативный и рефлексивный.

В ходе обучения по Программе применяются следующие **формы обучения**: индивидуально-дистанционная (когда материал доступен для самостоятельного обучения), фронтальная (выполнение общих задач всеми обучающимися), групповая.

В процессе реализации Программы применяются следующие **методы**:

- по источнику знаний: словесные, наглядные, практические;
- по степени взаимодействия педагога и обучающихся: рассказ, беседа, самостоятельная работа;
- по дидактическим задачам: подготовка к восприятию, объяснение, закрепление материала;
- по характеру познавательной деятельности: объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,

исследовательский.

Информационное обеспечение:

- специальная, научная и методическая литература по физической культуре и стрелковому спорту;
- фильмы, презентации, схемы, микрофотографии.

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры и ОБЖ, имеющий соответствующее образование.

Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Юный 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 года обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы).

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, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

- Сдача нормативов;
- Зачеты по теории;
- Участие в соревнованиях по стрельбе;
- Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
- Выполнение контрольных упражнений.

Оценочные материалы (Приложение 2)

Список литературы

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 культуры 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.
- Интернет-ресурсы:**
24. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>
 25. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-moscэow.ru/index.html>

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия
1-2.			Теоретическое занятие, лекция	2	Введение. Организация работы кружка
3-6.			Теоретическое занятие, беседа	4	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки
7-8.			Теоретическое занятие, презентация	2	История стрелкового оружия
9-14.			Практическое занятие	6	Материальная часть оружия
15-24.			Теоретическое	10	Теоретические основы стрельбы
25-30.			Практическое	6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.
31-40.			Практическое	10	Общая физическая подготовка стрелка.
41-44.			Теоретико-практическая	4	Психологическая подготовка стрелка
45-48.			Практическое	4	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.
49-52.			Практическое	4	Устройство пневматической винтовки МР-512, МР-532
53-56.			Практическое	4	Приведение винтовки к стрельбе.
57-64.			Практическое	8	Подготовительные упражнения по стрельбе
65-78.			Практическое	14	Вспомогательные упражнения
79-108.			Практическое	30	Основные упражнения по стрельбе
109-114.			Игровое занятие	6	Стрелковые игры
115-184.			Практическое	70	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, МР-532 на 10 м. (в

					том числе с использованием стрелкового к/п СКАТТ)
185- 194.			Практическое	10	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки
195- 210.			Практическое	16	Классификационные соревнования и переводные испытания.

Оценочные материалы.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. Лежа	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой

Пневматические винтовки

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340