

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3-5

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6-9

4. ОБЕСПЕЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 9-10

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 10-11

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ 11-12

7. ПРИЛОЖЕНИЕ (Календарно-учебный график) 13-18

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

**Актуальность, педагогическая целесообразность**

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).

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 подготовки. 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.

Содержание Программы 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 11 летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, т.к. именно в этом возрасте обучающиеся определяются в выборе будущей профессии, сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

**Цель**

Цель Программы:привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредствомобучения 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 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.

**Срок реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность обучения составляет 144 учебных часа.

**Форма и режим занятий**

Формы организации образовательной деятельности **-** групповые – для всей группы, при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально-групповые на практических занятиях. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Категория обучающихся**

К обучению по Программе допускаются подростки в возрасте от 11 до 15 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

* 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 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 года обучения обучающиеся будут уметь:

* выполнять специальные действия, способствующие уравновешиванию 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 уравновешиванию дыхания и пульса;
* осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

**2. УЧЕБНЫЙ -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Форма аттестации/ контроля |
| теория | практика |
|  | Введение. Организация работы кружка | 2 | 2 |  |  |
| 1. | Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |  |
| 2. | История стрелкового оружия | 2 | 2 |  |  |
| 3. | Материальная часть оружия | 6 | 4 | 2 |  |
| 4. | Теоретические основы стрельбы | 10 | 6 | 4 |  |
| 5. | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. | 6 | 1 | 5 |  |
| 6. | Общая физическая подготовка стрелка. | 10 | 1 | 9 | зачет |
| 7. | Психологическая подготовка стрелка | 4 | 4 |  |  |
| 8. | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. | 4 |  | 4 |  |
| 9. | Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 | 4 | 2 | 2 | Контрольные упражнения |
| 10. | Приведение винтовки к нормальному бою. | 4 |  | 4 |  |
| 11. | Подготовительные упражнения по стрельбе | 8 |  | 8 |  |
| 12. | Вспомогательные упражнения | 14 |  | 14 |  |
| 13. | Основные упражнения по стрельбе | 20 |  | 20 |  |
| 14. | Стрелковые игры | 6 |  | 6 | соревнование |
| 15. | Техника стрельбы из пневматической винтовки МР512, ИЖ-61 на 10 м. | 20 |  | 20 |  |
| 16. | Соревнования по стрельбе из винтовки | 10 |  | 10 |  |
| 17. | Классификационные соревнования и переводные испытания. | 10 | 2 | 8 | Выполнение контрольных упражнений |
|  | **Итого, часов** | **144** | **26** | **118** |  |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение. Организация работы кружка.**

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

**1. Дисциплина и безопасность.**

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.

**2. История стрелкового оружия.**

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.

**3. Материальная часть оружия.**

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.

**4. Теоретические основы стрельбы.**

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.

1. **Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.**

**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.

1. **Общая физическая подготовка стрелка.**

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

Практика (7ч.). 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.

1. **Психологическая подготовка стрелка**.

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.

1. **Предварительные упражнения - стрельба без пуль.**

Практика (4 ч). Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

1. **Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61.**

Теория (2 ч.) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61.

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

1. **Приведение винтовки к нормальному бою.**

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

1. **Подготовительные упражнения по стрельбе**

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 длительностью 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.

1. **Вспомогательные упражнения**

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 10х10 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.

1. **Основные упражнения по стрельбе**

Практика (20ч.). 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.

1. **Стрелковые игры** Практика (6ч.).
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
3. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
4. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
5. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
6. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
7. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
8. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
9. «Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.
10. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
11. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности

**15. 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 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.

1. **Соревнования по стрельбе из винтовки**

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

1. **Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Практика (8ч.). Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. Теория (2ч.) Проверка знаний пройденного теоретического материала.

**4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**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.

**Материально-технические условия реализации программы**

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК,

ПМ и пневматической винтовки;

1. Сборно-разборный макет автомата Калашникова;
2. Пневматическая винтовка;
3. Стенды для стрельбы;
4. Мишени бумажные (различные);
5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
6. Тир, комната для хранения оружия;
7. Пульки 4,5мм,

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.

**Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Аттестация по итогам пройденных разделов проводятся в форме зачетов и соревнований внутри объединения

**Разрядные нормы по стрельбе пулевой:** Пневматические винтовки, прицел открытый

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индекс упражнения** | **Положение для стрельбы** | **Дистанция м** | **пол** | **Спортивные разряды** | | | |
| **перехо**  **дной** | **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индекс упражнения** | **Дистан**  **ция, м** | **Положение для стрельбы** | **Количество выстрелов** | | **Мишени** | | | **Время на стрельбу мин.** |
| **пробное** | **зачетное** | **№** | **Кол-во пробных** | **Кол-**  **во зачет ных** |
| «Начинающ  ий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный  стрелок» | 10 | опорой на С опорой о  стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**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.

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

**Интернет-ресурсы**:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: http://shootingrussia.ru

Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: [http://www.shooting-mosc](http://www.shooting-mosc/) э

**7. ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематический график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  |  | Форма заня-тия | Кол-во  часов | Наименование разделов и тем | Форма  контроля |
| 1 |  |  | Кол. | 2 | Введение. Организация работы кружка Теория . Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб. |  |
| 2. |  |  | кол | 2 | Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. |  |
| 3 |  |  | Кол | 2 | 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. |  |
| 4 |  |  | Кол | 2 | 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. |  |
| 5 |  |  | Кол | 2 | Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ- 38.  Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле | Набл. |
| 6 |  |  | Кол | 2 | Осмотр оружия. Уход за оружием | Набл. |
| 7 |  |  | Кол  инд | 2 | Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки... | Набл. |
| 8 |  |  | Кол | 2 | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | Набл. |
| 9 |  |  | Кол | 2 | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела | Набл. |
| 10 |  |  | Кол | 2 | Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание | Набл. |
| 11 |  |  | Кол | 2 | Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание | Набл. |
| 12. |  |  | Кол | 2 | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. | Набл. |
| 13. |  |  | Кол | 2 | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. | Набл. |
| 14. |  |  | Кол | 2 | Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | Набл. |
| 15. |  |  | Кол | 2 | Значение общей и специальной физической подготовки. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. | Набл. |
| 16. |  |  | Кол | 2 | 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. | Набл. |
| 17 |  |  | Кол | 2 | Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. | Набл. |
| 18 |  |  | Кол | 2 | Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки.  Подвижные игры. | Набл. |
| 19 |  |  | Кол | 2 | Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. | Набл. |
| 20 |  |  | Кол | 2 | 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 | Набл. |
| 21 |  |  | Кол | 2 | Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. | Набл. |
| 22 |  |  | Кол | 2 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания | Набл. |
| 23 |  |  | Кол | 2 | Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61. | Набл. |
| 24 |  |  | Кол | 2 | Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки | Набл. |
| 25 |  |  | Кол | 2 | Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. | Набл. |
| 26 |  |  | Кол | 2 | Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. | Набл. |
| 27 |  |  | Кол | 2 | 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. | Набл. |
| .28 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.  Упражнение 4.Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням | Набл. |
| 29 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 5. То же из пистолета  Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. | Набл. |
| 30 |  |  | Кол | 2 | 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. | Набл. |
| 31 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | Набл. |
| 32 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 33 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой. | Набл. |
| 34 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. | Набл. |
| 35 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. | Набл. |
| 36 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 37 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой | Набл. |
| 38 |  |  | Кол | 2 | 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.  . | Набл. |
| 39 |  |  | Кол | 2 | 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 | Набл. |
| 40 |  |  | Кол | 2 | 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 | Набл. |
| 41 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. В Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора ынос точки прицеливания. | Набл. |
| 42 |  |  | Кол | 2 | 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 | Набл. |
| 43 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.  Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 44 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.  Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 45 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.  Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 46 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.  Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками. | Набл. |
| 47 |  |  | Кол | 2 | Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.  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 | Набл. |
| 48 |  |  | Кол | 2 | «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. | Набл. |
| 49 |  |  | Кол | 2 | «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. | Набл. |
| 50 |  |  | Кол | 2 | «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 | Набл. |
| 51 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3. | Набл. |
| 52 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3. | Набл. |
| 53 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по квадрату 14\*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. | Набл. |
| 54 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по квадрату 14\*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. | Набл. |
| 55 |  |  | Кол | 2 | Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | Набл. |
| 56 |  |  | Кол | 2 | Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | Набл. |
| 57 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | Набл. |
| 58 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | Набл. |
| 59 |  |  | Кол | 2 | Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50 | Набл. |
| 60 |  |  | Кол | 2 | Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | Набл. |
| 61 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3. | Набл. |
| 62 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по квадрату 14\*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. | Набл. |
| 63 |  |  | Кол | 2 | Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки | Набл. |
| 64 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | Набл. |
| 65 |  |  | Кол | 2 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | Набл. |
| 66 |  |  | Кол | 2 | Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | Набл. |
| 67 |  |  | Кол | 2 | Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | Набл. |
| 68 |  |  | Кол | 2 | Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. | Набл. |
| 69 |  |  | Кол | 2 | Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. | Набл. |
| 70 |  |  | Кол | 2 | Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. | Набл. |
| 71 |  |  | Кол | 2 | Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. | Набл. |
| 72 |  |  | Кол | 2 | Проверка знаний пройденного теоретического материала. | зачет |
|  |  | **ИТОГО 144 часа** | | |  |  |