

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Городской центр физической культуры и патриотического  
воспитания «Виктория»

Программа разработана и утверждена  
на заседании педагогического Совета  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»  
«2» июня 2014 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»  
\_\_\_\_\_ И.Г. Васильев

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Огневая подготовка»**

*для 1-11 классов  
срок реализации программы 2 года*

**автор-составитель:**

*Панкратов Михаил Николаевич,  
педагог дополнительного образования*

Новосибирск  
2014

## Пояснительная записка

Огневая подготовка является одним из важнейших военно-прикладных предметов в деле воспитания будущих защитников Отечества, в подготовке юношей к выполнению основной конституционной обязанности к службе в армии.

Военно-патриотическое воспитание является одной из активных организационных форм воспитания у допризывной и призывной молодежи любви к военному делу, навыков к преодолению трудностей армейской службы, готовности к защите Родины, подвигу.

**Основные цели** военно-технической подготовки молодежи:

- морально-политическая, психологическая и физическая подготовка старшеклассников средних общеобразовательных школ к военной службе;
- обеспечение глубоких знаний, умений и навыков воспитанников центра по начальным основам военного дела и овладение ими стрелковой подготовкой, как одной из военно-технических специальностей;
- работа с "трудными подростками".

Вся учебно-воспитательная работа направлена на формирование у юношей и девушек правильного понимания политики государства по вопросам укрепления обороны страны, глубокого убеждения в необходимости и важности военной службы, любви к военному делу и военной профессии, воспитании в духе общечеловеческой морали и интернационализма, преданности своему Отечеству и народу.

Рост технической оснащённости армии, решительный характер современного боя увеличивают требования к физической и морально-психологической подготовленности военнослужащих, требуют от каждого воина исключительной смелости, высокой стойкости и большой выносливости.

В сложных условиях боевой обстановки при большом физическом утомлении и нервном напряжении от воина требуются высокая разносторонняя физическая подготовленность, отличные знания боевого оружия и техники, наиболее эффективное его использование в любой ситуации, способность действовать длительное время в обстановке крайней напряженности, которая может возникать в ходе боевых действий.

Воин должен уметь быстро переключаться с одного вида деятельности на другой: уметь быстро сменить передвижение на боевых машинах на передвижение в пешем строю, бег с преодолением препятствий на меткую стрельбу и метание гранат. Практика показывает, что высокий уровень физической и стрелковой подготовки призывника способствует скорости и точности выполнения боевых приемов. Только хорошо обученные, физически подготовленные, храбрые и преданные своей стране воины смогут решать сложные задачи современного боя.

В системе физического воспитания молодежи стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Недаром, до перестройки, пулевая стрельба была включена во все ступени комплекса "ГТЗО", в программы "Начальной военной подготовки в школах и программы вузов и техникумов.

Велико воспитательное значение стрелкового спорта. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований у школьников, студентов и спортсменов воспитывается дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к

преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие, чувство коллективизма.

Стрелковый спорт имеет большое общеобразовательное значение. В процессе занятий школьники приобретают новые знания, умения и навыки, изучают закономерности подготовки учащихся к пулевой стрельбе, гигиену занятий физическими упражнениями, а выполнение достаточно большой физической нагрузки на свежем воздухе носит оздоровительный характер.

Данная программа разработана на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства здравоохранения и Комитета по физической культуре и спорту, в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. При разработке программы использован передовой опыт работы тренеров с молодежным контингентом, коллег-педагогов дополнительного образования. Опыт стрельбы из пневматических винтовок показал, что обучаемые получают достаточно хорошие навыки и потом успешно стреляют из других видов оружия

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** Создание условий для развития самосознания и творческой активности, гражданственности и патриотизма средствами военно-прикладного творчества. Высокое качество огневой подготовки личного состава

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Изучение боевых свойств, материальной части вооружения и боеприпасов.
2. Изучение мер безопасности и правил поведения в тире, на линии огня, на поле боя.
3. Уход за оружием, изучение правил стрельбы.

#### **Развивающие:**

1. Закрепление твердых навыков в действиях с оружием, в практическом применении правил ведения стрельбы.
2. Привитие навыков и умений вести разведку целей, определять дальность до них.
3. Улучшение глазомера, скорости, точности и координации движений.
4. Развитие навыков взаимодействия с другими стрелками при ведении огня.

#### **Воспитательные:**

1. Привитие чувства уважения к оружию.
2. Воспитание самоконтроля, ответственности, дисциплинированности, хладнокровия и организованности, а также коллективизма.

### **Принципы построения содержания программы.**

#### **Структура курса.**

Весь период обучения содержательно можно разделить на три взаимосвязанных между собой этапа:

***Первый этап*** - начальная подготовка.

Длительность этапа – 2 года, что соответствует 1 и 2 годам обучения. Основное содержание данного этапа – освоение пневматического оружия, в частности, пневматической винтовки.

- Курсанты осваивают
- устройство винтовки,
  - основы внутренней и внешней баллистики,
  - основы техники стрельбы и методики тренировки,
  - меры безопасности при обращении с оружием, инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище,
  - подготовку к стрельбе,
  - правила соревнований по стрельбе (в теории и на практике),
  - анализ результатов стрельбы.

К концу первого этапа обучающиеся уже должны иметь устойчивые навыки ведения стрельбы, выполняют нормы комплекса ГТЗО I ступени, изучают и осваивают комплекс упражнений специальной физической подготовки.

***Второй этап*** - начальная подготовка.

Продолжается освоение пневматического оружия. Длительность этапа – 1 год, соответствует третьему году обучения по программе. Основное содержание данного этапа - глубокое освоение теоретических основ пневматики и освоение техники стрельбы из пневматического пистолета.

***Третий этап*** - Огневая подготовка.

Длительность этапа – 1 год, что соответствует четвертому году обучения.

Содержание этапа: глубокое изучение автомата Калашникова, пистолета Макарова, снайперской винтовки Драгунова и винтовки снайперской специализации.

Последовательность и длительность данных этапов определена не случайно. Первоначальное освоение пневматического оружия связано с учетом возрастных особенностей подростков и системой изложения материала «от простого к сложному». Логика курса предполагает последовательность и систематичность не только в освоении содержания программы, но и его доступность и педагогическую целесообразность. С учетом развития физической подготовки курсантов, развития их нравственных и морально-психологических качеств, роста самосознания, дисциплины и самодисциплины обучающихся вполне логично введение раздела «Огневая подготовка» на четвертом году обучения. С возрастом обучающихся этот курс можно рассматривать уже непосредственно как один из курсов допризывной подготовки молодежи.

### **Распределение учебных часов по годам обучения.**

	1 год обучения	2 год обучения
Курсанты	144/180	144/180

Объем изучаемого материала и виды практических занятий корректируются в соответствии с возрастом обучающихся.

## Технология реализации программы.

Возраст обучающихся по программе от 7 до 18 лет, что и определяет опору при реализации курса на следующие **дидактические принципы**:

- Учет возрастных и индивидуальных психо-физиологических особенностей обучающихся;
- Опора на интерес;
- Доступность;
- Последовательность;
- Научность;

При освоении курса педагог последовательно и постепенно приучает курсантов к строгой дисциплине, вырабатывает у них навыки самодисциплины, что очень важно при обращении с оружием. Осуществляется самый строгий контроль над выполнением правил обращения с оружием. С первых занятий внушается, что **оружие - это не забава**, общение с ним требует внимания, осторожности и строжайшего соблюдения правил безопасности. Обучающимся дается четкая установка, что овладение всеми видами оружия необходимо для защиты своей страны, для достижения высоких результатов в стрелковом спорте, а так же как средство развития координации движений, выдержки, точности и выносливости.

Основной упор в морально-психологической подготовке обучающихся делается на подготовку к службе в Вооруженных силах. Каждый месяц проводится инструктаж по правилам безопасности на занятиях по курсу.

**Огневая подготовка** является составной частью боевой выучки. Высокое качество огневой подготовки личного состава обеспечивается строгой методической последовательностью в обучении, правильной организацией занятий, систематическим проведением огневых тренировок и стрельб. Обучение огневой подготовке проводится на занятиях по изучению оружия (вооружения), боеприпасов, правил стрельбы, на огневых тренировках и при выполнении упражнений учебных и контрольных стрельб, на занятиях по выполнению упражнений стрельб в составе группы и управлению огнем.

**Занятия по изучению материальной части оружия и боеприпасов** проводятся в огневых городках, парках, поле и классах, Занятия организуются по учебным группам. Основной метод обучения рассказ в сочетании с показом устройства, работы частей и механизмов на схемах, плакатах, макетах и учебных образцах оружия, а также выполнения практических работ. На занятиях обучаемым прививаются твердые знания по устройству оружия и боеприпасов, навыки в подготовке вооружения к стрельбе, обнаружении и устранении неисправностей и задержек, а также в техническом обслуживании.

**Занятия по изучению основ и правил стрельбы** проводятся по учебным группам обучаемых методом рассказа (объяснения), показа и тренировки в решении огневых задач по применению основ и правил стрельбы с использованием тренажеров, учебного оружия (вооружения), прицелов, макетов местности и наглядных пособий. В ходе занятий обучаемым прививаются знания и практические навыки в применении основ и правил стрельбы для поражения различных целей всеми способами стрельбы. Главное внимание обращается на обучение личного состава обнаружению целей и определению дальности до них, выбору боеприпасов, назначению исходных установок с учетом поправок на отклонение условий стрельбы от нормальных.

Знание основ и правил стрельбы, навыки в их практическом применении совершенствуются обучаемыми на огневых тренировках, стрельбах, занятиях по

управлению огнем подразделения, боевых стрельб. Обучение на учебно-тренировочных средствах (УТС) способствует повышению интенсификации процесса обучения и выработки у обучаемых в более короткие сроки навыков в эффективном применении оружия в бою.

После приобретения обучаемыми первоначальных навыков в решении огневых задач на тренажерах осуществляется переход к занятиям непосредственно на боевой технике и вооружении в целях совершенствования навыков обучаемых в стрельбе. Занятия на учебно-тренировочных средствах проводятся для поддержания практических навыков в стрельбе. На огневых тренировках вырабатываются, совершенствуются и поддерживаются доведенные до автоматизма навыки обучаемых в действиях с оружием и решении огневых задач. Каждая последующая тренировка должна обеспечивать наращивание навыков личного состава путем усложнения подготовительных упражнений стрельб и сокращения времени выполняемых нормативов.

### **Методы и формы работы.**

В процессе обучения для достижения положительных результатов предполагается использование следующих методов и форм работы:

1. **информационно-рецептивный** (беседы, просмотр видеофильмов, слайдов, знакомство с видами оружия, показ способов выполнения упражнений по стрельбе);
2. **репродуктивный** (практическое повторение за педагогом приемов изготовления, стрельбы, сборки - разборки оружия и его технического обслуживания);
3. **эвристический** (совместное обсуждение итогов выполнения заданий, проговаривание главных правил техники безопасности);
4. **исследовательский** (самостоятельный поиск индивидуальных особенностей пневматического и стрелкового оружия, настройка прицела, решение задач во время «боевой» операции).

Для закрепления полученных знаний, умений и навыков предполагается проводить итоговые занятия «урок-зачет», «урок стрелковый турнир».

Обязательным и очень продуктивным методом обучения и воспитания стрелка является участие его в спортивных соревнованиях по стрельбе, а также в военно-полевых стрельбах во время сборов на базе военных частей и военных институтов.

### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 18 лет. Длительность реализации программы – 2 года. Учебные группы формируются в начале учебного года на принципах добровольности. Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с нормативными документами и санитарными нормами.

### ***Наполняемость учебных групп и режим занятий.***

	1 год обучения	2 год обучения
Наполняемость учебных групп	15	12
Режим занятий	4/5 раз в неделю по 1 часу	4/5 раз в неделю по 1 часу

### **Занятия проводятся:**

- Теоретические: в МБОУ СОШ № 75.
- Практические: в МБОУ СОШ № 75.
- Соревнования: база проведения соревнований различного уровня определяется в соответствующих положениях о соревнованиях
- Занятия по специальной физической подготовке проводятся на базе МБОУ СОШ № 75 и МБОУ СОШ № 2

## **Предполагаемые результаты и система их оценки.**

К концу первого года обучения курсанты должны знать меры безопасности при обращении с оружием, инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище, основы внутренней и внешней баллистики, уметь готовить оружие к стрельбе, иметь устойчивые навыки ведения стрельбы, выполнять нормы комплекса ГЗТО I ступени.

К концу второго года обучения курсанты должны знать устройство винтовки, взаимодействие частей, подготовку его к стрельбе, основы техники стрельбы и методики тренировки, основы специальной физической подготовки, правила соревнований по стрельбе, уметь анализировать результаты стрельбы.

### **Система оценки результативности.**

Оценка результативности освоения каждого курса и программы в целом представляет собой определенную систему. Для диагностики результативности освоения теоретического материала педагогом в конце каждого года проводится теоретический зачет, на котором обучающиеся отвечают на вопросы по всем теоретическим разделам курса. Нормативы по стрелковой подготовке сдаются обучающимися во время проведения контрольных стрельб и во время участия в соревнованиях различного уровня, где возможно получение курсантами и юнгами спортивных разрядов. Реализация воспитательных и развивающих задач программы оценивается педагогом методом включенного наблюдения через организацию участия курсантов в культурно-массовых мероприятиях патриотической направленности (и других) организуемых в целом на уровне района, города и далее.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группы № 1, 2

*Начальная подготовка*

**Первый год обучения.**

**Всего 144 часа**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
3	Устройство и назначение пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
5	Подготовка пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета к стрельбе.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6	Предварительные упражнения, стрельба без пуль.	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>49</b>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>49</b>
9	Соревнования по стрельбе.	<b>17</b>	-	<b>17</b>
10	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	-	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группы № 1, 2

*Начальная подготовка*

*Первый год обучения*

**Всего 144 часа**

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	История и задачи пулевой стрельбы, ее значение.
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассчитывание пуль. Определение средней точки попадания.
3	Устройство и назначение пневматической винтовки	<b>3</b>	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>2</b>	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием.



5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	2	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом с опорой локтями на стол. Положения для стрельбы лежа, с колена, стоя. Прицеливание, наводка, нажатие на спусковой крючок. Режим дыхания.
6	Предварительные упражнения, стрельба без пуль.	5	Упражнение 1. Контроль однообразия прицеливания с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Упражнение 2. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливания, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки: Упражнение 1.  Упражнение 2.  Упражнение 3.  Упражнение 4.  Техника стрельбы из пневматического пистолета:  Упражнение 5.  Упражнение 6.  Упражнение 7	50	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок – пневматическая винтовка Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок – пневматический пистолет Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание - попасть в квадрат. Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки. То же, из пневматического пистолета Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени спортивная «П» из положения лежа с упора. Задание – выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя с упором. Задание выполнение спортивных нормативов. То же, из пневматического пистолета
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	50	Стрельба с использованием лазерного тренажера SKATT
9	Соревнования по стрельбе.	17	Выполнение упражнений 4-6 на соревнованиях. Задание показать результаты не хуже, чем на тренировках.
10	Специальная физическая подготовка.	12	Длительное пребывание в позе подготовки и многократное повторение элементов техники стрельбы в тренировке без патрона.
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группы № 3,4

*Начальная подготовка*

**Первый год обучения.**

**Всего 180 часов**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
3	Устройство и назначение пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
5	Подготовка пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета к стрельбе.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6	Предварительные упражнения, стрельба без пуль.	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки, пневматического и газобаллонного пистолета	<b>86</b>	<b>1</b>	<b>85</b>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>49</b>
9	Соревнования по стрельбе.	<b>17</b>	-	<b>17</b>
10	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	-	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>170</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группы № 3, 4

*Начальная подготовка*

*Первый год обучения*

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	История и задачи пулевой стрельбы, ее значение.
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассчитывание пуль. Определение средней точки попадания.
3	Устройство и назначение пневматической винтовки	<b>3</b>	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>2</b>	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием.

5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	2	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом с опорой локтями на стол. Положения для стрельбы лежа, с колена, стоя. Прицеливание, наводка, нажатие на спусковой крючок. Режим дыхания.
6	Предварительные упражнения, стрельба без пуль.	5	Упражнение 1. Контроль однообразия прицеливания с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Упражнение 2. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливания, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки: Упражнение 1.  Упражнение 2.  Упражнение 3.  Упражнение 4.  Техника стрельбы из пневматического пистолета:  Упражнение 5.  Упражнение 6.  Упражнение 7	86	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок – пневматическая винтовка Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок – пневматический пистолет Стрельба по квадрату 10х10см на листе белой бумаги. Задание - попасть в квадрат. Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки. То же, из пневматического пистолета Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени спортивная «П» из положения лежа с упора. Задание – выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя с упором. Задание выполнение спортивных нормативов. То же, из пневматического пистолета
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	50	Стрельба с использованием лазерного тренажера SKATT
9	Соревнования по стрельбе.	17	Выполнение упражнений 4-6 на соревнованиях. Задание показать результаты не хуже, чем на тренировках.
10	Специальная физическая подготовка.	12	Длительное пребывание в позе подготовки и многократное повторение элементов техники стрельбы в тренировке без патрона.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Начальная подготовка*

**Второй год обучения**

**Всего 144 часа**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
3	Устройство пневматической винтовки	<b>1</b>		<b>1</b>
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>4</b>	<b>4</b>	-
5	Приведение винтовки к нормальному бою.	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок.	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
7	Техника стрельбы из пневматических пистолетов	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>10</b>	-	<b>10</b>
9	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	-	<b>12</b>
10	Соревнования по стрельбе.	<b>14</b>	-	<b>14</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*Начальная подготовка*

**Второй год обучения**

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел.
3	Устройство пневматической винтовки	<b>1</b>	Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов.
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>4</b>	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.
5	Приведение винтовки к нормальному бою.	<b>6</b>	Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контровка прицела.
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок. Упражнение 1.  Упражнение 2.  Упражнение 3.  Упражнение 4.	<b>70</b>	Стрельба по мишени №8 из положения сидя за столом. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеских разрядов. Стрельба по мишени № 8 из положения стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы третьего и второго спортивных разрядов. Стрельба по мишени № 6 или № 8 из положения, лежа с упором. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов -10. Стрельба по мишени №6 или №8 из положения,

	<p>Упражнение 5.</p> <p>Упражнение 6.</p> <p>Упражнение 7. Комбинированное.</p> <p>Упражнение 8. Комбинированное.</p> <p>Упражнение 9. Комбинированное</p> <p>Упражнение 10.</p> <p>Упражнение 11.</p> <p>Упражнение 12.</p>	<p>лежа без упора. Количество выстрелов -20. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов. Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 13. Задание выбить не менее 70 очков.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или № 8 из двух положений: сидя за столом, затем сидя. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Показ мишени после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или № 8 из двух положений: лежа с упора, затем стоя. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Показ мишени после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем колена, затем стоя. Дистанция 10 или 5 метров. Количество выстрелов 35 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Осмотр мишеней после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Спортивная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения лежа с упора. Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3 пробных по мишени спортивная «П» или №8 для проверки боя винтовки без ограничения времени + 4 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем по секундомеру). Исходное положение пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на полу, а стрелок стоит около рубежа с опущенными руками. По команде «огонь», включается секундомер, стрелок принимает положение для стрельбы и ведет огонь. Задание поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность).</p> <p>Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3+5). И.П.: пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на полу, а стрелок стоит около рубежа с опущенными руками. Задание поразить все мишени за минимальное время.</p> <p>Дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя (лежа с упора)</p>
--	--	--

			<p>одновременно двумя стрелками «дуэлянтами». Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3+5). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка каждый по обоим мишеням. И.П.: пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя. Задание за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника «дуэлянта». Цель выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований.</p>
7	Техника стрельбы из пневматических пистолетов	<b>24</b>	<p>Стрельба по мишени № 6 или № 8 из положения, лежа с упором. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов -10.</p> <p>Стрельба по мишени №6 или №8 из положения, лежа без упора. Количество выстрелов -20. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора.</p> <p>Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 13. Задание выбить не менее 70 очков.</p>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>50</b>	Стрельба с использованием лазерного тренажера SKATT
9	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	Длительное пребывание в позе подготовки и многократное повторение элементов техники стрельбы в тренировке без патрона.
10	Соревнования по стрельбе.	<b>30</b>	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки различного уровня. Цель выполнить нормативы II и выше спортивных разрядов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Начальная подготовка*

**Второй год обучения**

**Всего 180 часов**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
3	Устройство пневматической винтовки	<b>1</b>		<b>1</b>
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>4</b>	<b>4</b>	-
5	Приведение винтовки к нормальному бою.	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок.	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>105</b>
7	Техника стрельбы из пневматических пистолетов	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>10</b>	-	<b>10</b>
9	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	-	<b>12</b>
10	Соревнования по стрельбе.	<b>14</b>	-	<b>14</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>170</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*Начальная подготовка*

**Второй год обучения**

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Пулевая стрельба в России.	<b>1</b>	
2	Теоретические основы стрельбы.	<b>2</b>	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел.
3	Устройство пневматической винтовки	<b>1</b>	Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов.
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>4</b>	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.
5	Приведение винтовки к нормальному бою.	<b>6</b>	Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контровка прицела.
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок. Упражнение 1.  Упражнение 2.  Упражнение 3.  Упражнение 4.	<b>106</b>	Стрельба по мишени №8 из положения сидя за столом. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеских разрядов. Стрельба по мишени № 8 из положения стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы третьего и второго спортивных разрядов. Стрельба по мишени № 6 или № 8 из положения, лежа с упором. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов -10. Стрельба по мишени №6 или №8 из положения,

	<p>Упражнение 5.</p> <p>Упражнение 6.</p> <p>Упражнение 7. Комбинированное.</p> <p>Упражнение 8. Комбинированное.</p> <p>Упражнение 9. Комбинированное</p> <p>Упражнение 10.</p> <p>Упражнение 11.</p> <p>Упражнение 12.</p>	<p>лежа без упора. Количество выстрелов -20. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов. Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 13. Задание выбить не менее 70 очков.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или № 8 из двух положений: сидя за столом, затем сидя. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Показ мишени после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или № 8 из двух положений: лежа с упора, затем стоя. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Показ мишени после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем колена, затем стоя. Дистанция 10 или 5 метров. Количество выстрелов 35 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Осмотр мишеней после выполнения каждого упражнения. Цель подготовка к сдаче нормативов высших разрядов.</p> <p>Спортивная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения лежа с упора. Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3 пробных по мишени спортивная «П» или №8 для проверки боя винтовки без ограничения времени + 4 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем по секундомеру). Исходное положение пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на полу, а стрелок стоит около рубежа с опущенными руками. По команде «огонь», включается секундомер, стрелок принимает положение для стрельбы и ведет огонь. Задание поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность).</p> <p>Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3+5). И.П.: пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на полу, а стрелок стоит около рубежа с опущенными руками. Задание поразить все мишени за минимальное время.</p> <p>Дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя (лежа с упора)</p>
--	--	--



			<p>одновременно двумя стрелками «дуэлянтами». Дистанция 5 (10)м. Количество выстрелов 8 (3+5). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка каждый по обоим мишеням. И.П.: пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя. Задание за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника «дуэлянта». Цель выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований.</p>
7	Техника стрельбы из пневматических пистолетов	<b>24</b>	<p>Стрельба по мишени № 6 или № 8 из положения, лежа с упором. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов -10.</p> <p>Стрельба по мишени №6 или №8 из положения, лежа без упора. Количество выстрелов -20. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора. Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 25. Задание выполнить нормативы юношеского, третьего и второго спортивных разрядов.</p> <p>Стрельба по мишени «П» или №8 из положения, стоя без упора.</p> <p>Дистанция 5-10м. Количество выстрелов 13. Задание выбить не менее 70 очков.</p>
8	Отработка навыков стрельбы с использованием лазерного тренажера SKATT	<b>50</b>	Стрельба с использованием лазерного тренажера SKATT
9	Специальная физическая подготовка.	<b>12</b>	Длительное пребывание в позе подготовки и многократное повторение элементов техники стрельбы в тренировке без патрона.
10	Соревнования по стрельбе.	<b>30</b>	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки различного уровня. Цель выполнить нормативы II и выше спортивных разрядов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	

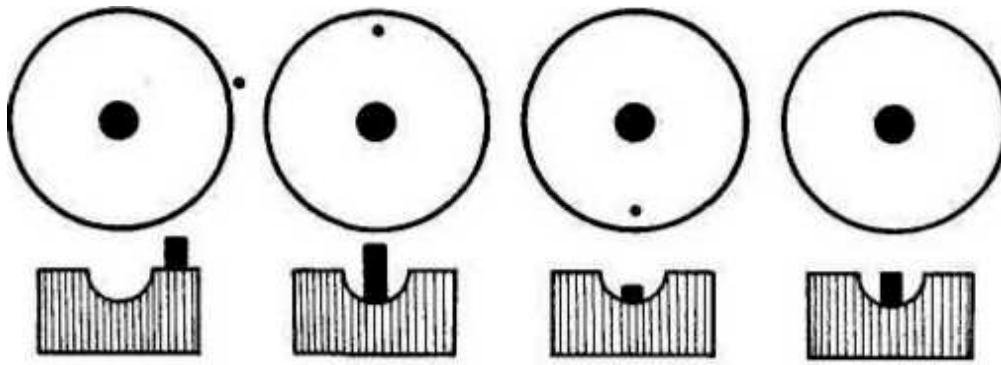
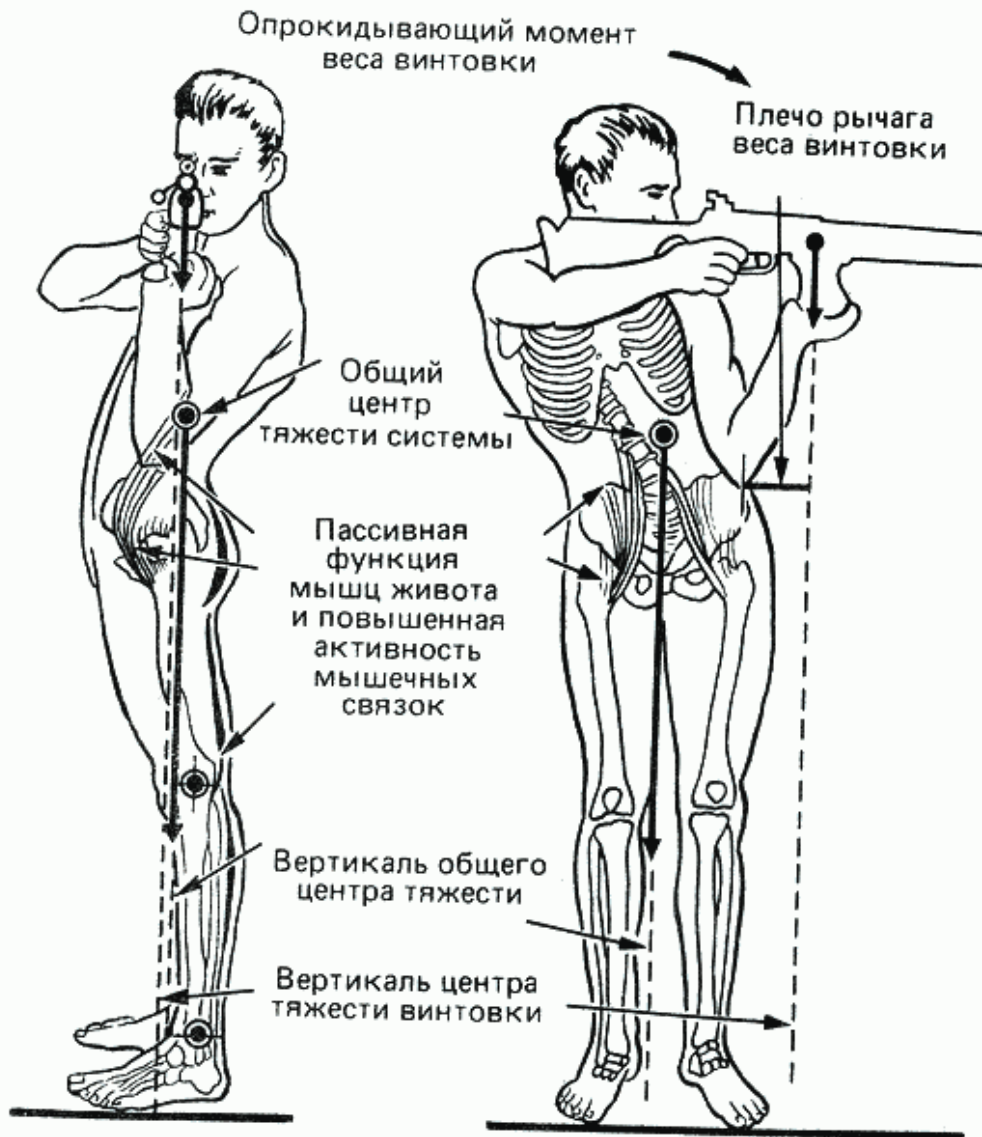
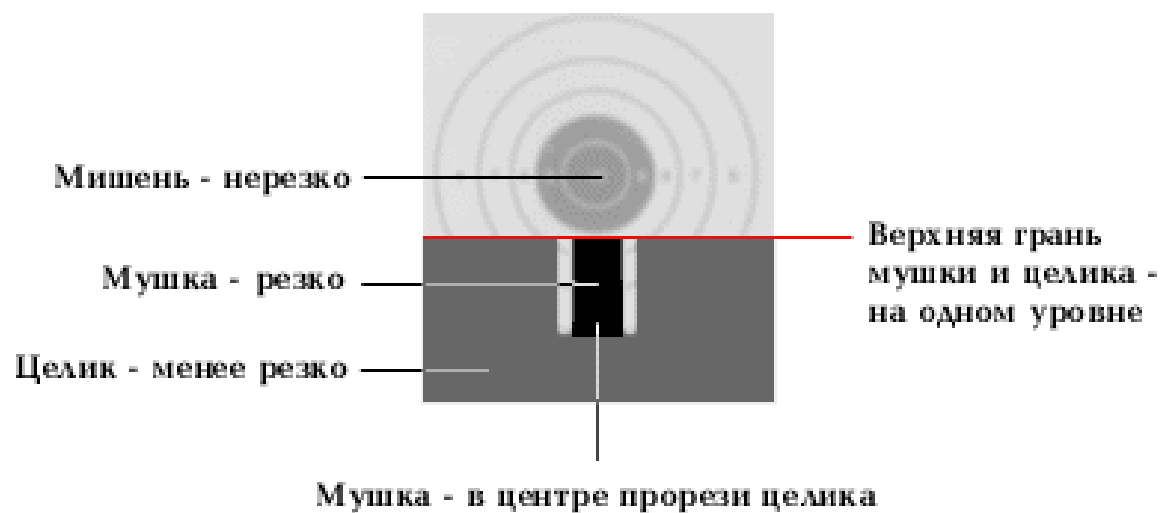


Рис. 7. Мишени для стрельбы



Изготовка стоя с изгибом верхней части туловища вправо (по Юрьеву).

## Правила прицеливания - винтовка



### *Список используемой литературы.*

1. Александренок А. С. «Учись метко стрелять». Издательство «Беларусь», 1976.
2. Ашурков В.Н, «Мосин С.И. - создатель русской винтовки», М, 1951.
3. Благонравов А.А. «Основы проектирования автоматического оружия». М. 1940.
4. Д.Н. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие». Издание третье. М, Военное издательство, 1990.
5. Быстров Ф. «Советские автоматы». Военные знания, N2, 1950.
6. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе». М, 1981.
7. Глотов И.А. «Пистолеты-пулеметы оружие ближнего боя», Военный вестник, N9, 1940.
8. Гнатовский И.Н., Шорин П.А. «История развития отечественного стрелкового оружия». М, 1959.
9. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка спортсмена». М, 1982.
10. Кинль В.А. «Пулевая стрельба». Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». М, Просвещение, 1989.
11. Корх А.Я. «Стрелковый спорт и методика преподавания». М. 1986.
12. Лови А.А., Р.А. Минин Р.А., В.Я. Капустин В.Я., Б.Р. Кашанский Б.Р. «Правила стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов». М, Военное издательство, 1972.
13. Лодяев Н.Ф. «Военное троеборье». М, Военное издательство, 1978.
14. Майн П.И. «Материальная часть стрелкового оружия». М, 1946.
15. Методические рекомендации по организации военно-патриотической и оборонно-массовой работы среди допризывной и призывной молодежи. Составлены на основе положений и рекомендаций ЦК ВЛКСМ. Ашхабад, 1986.
16. Огневая подготовка мотострелковых подразделений. Под редакцией генерал-полковника В. А. Меримского, М, Военное издательство, 1988.
17. Позднев А. «Творцы отечественного оружия». М, 1955.
18. Правила стрельбы из стрелкового оружия и боевых машин. Под редакцией Н.Г. Аблясова. М, Военное издательство, 1992.
19. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе. М, 1989 Издательство ДОСААФ СССР.
20. Федоров В. «Эволюция стрелкового оружия». М, 1938.
21. Юрьев А.А. «Спортивная стрельба». М, «Физкультура и спорт», 1974.
22. Янчук А.М. Справочные баллистические и конструктивные данные образцов стрелкового оружия. Л.1935.
23. Александренок А. С. «Учись метко стрелять». Издательство «Беларусь», 1976.
24. Ашурков В.Н, «Мосин С.И. - создатель русской винтовки», М, 1951.
25. Благонравов А.А. «Основы проектирования автоматического оружия». М. 1940.
26. Д.Н. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие». Издание третье. М, Военное издательство, 1990.
27. Быстров Ф. «Советские автоматы». Военные знания, N2, 1950.
28. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе». М, 1981.
29. Глотов И.А. «Пистолеты-пулеметы оружие ближнего боя», Военный вестник, N9, 1940.
30. Гнатовский И.Н., Шорин П.А. «История развития отечественного стрелкового оружия». М, 1959.
31. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка спортсмена». М, 1982.
32. Кинль В.А. «Пулевая стрельба». Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». М, Просвещение, 1989.
33. Корх А.Я. «Стрелковый спорт и методика преподавания». М. 1986.
34. Лови А.А., Р.А. Минин Р.А., В.Я. Капустин В.Я., Б.Р. Кашанский Б.Р. «Правила стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов». М, Военное издательство, 1972.
35. Лодяев Н.Ф. «Военное троеборье». М, Военное издательство, 1978.
36. Майн П.И. «Материальная часть стрелкового оружия». М, 1946.

37. Методические рекомендации по организации военно-патриотической и оборонно-массовой работы среди допризывной и призывной молодежи. Составлены на основе положений и рекомендаций ЦК ВЛКСМ. Ашхабад, 1986.
38. Огневая подготовка мотострелковых подразделений. Под редакцией генерал-полковника В. А. Меримского, М, Военное издательство, 1988.
39. Позднев А. «Творцы отечественного оружия». М, 1955.
40. Правила стрельбы из стрелкового оружия и боевых машин. Под редакцией Н.Г. Аблясова. М, Военное издательство, 1992.
41. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе. М, 1989 Издательство ДОСААФ СССР.
42. Федоров В. «Эволюция стрелкового оружия». М, 1938.
43. Юрьев А.А. «Спортивная стрельба». М, «Физкультура и спорт», 1974.
44. Янчук А.М. Справочные баллистические и конструктивные данные образцов стрелкового оружия. Л.1935.

## Из истории развития стрелкового спорта.

Материалы для беседы с обучающимися.

Стрелковый спорт берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине 14 века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы. В далекой древности было придумано «духовное» ружье. Изготавливалась бамбуковая трубка длиной 1,5-3м прообраз ствола современного огнестрельного и пневматического оружия. Снарядом для метания и поражения цели служила маленькая стрела, которую охотники вставляли в дальний конец бамбуковой трубы, а потом, глубоко вдохнув, резко и сильно вдвигал воздух в трубу, и стрела выбрасывалась на расстояние до 50м.

Современное пневматическое оружие винтовки и пистолеты это сложные и совершенные машины. Лучшие типы пневматического оружия делаются с высокой точностью из высококачественных материалов.

Пневматическое оружие имеет те же технические данные, что и огнестрельное, но уступает в дальности стрельбы и убийной действии пуль. Поэтому пневматическое оружие используется в основном как тренировочное и спортивное. Пневматические винтовки имеют целый ряд ценных качеств, благодаря которым должны занять важное место, как при массовом обучении стрелков, так и при дальнейшем совершенствовании мастерства.

- Во-первых, усилие спуска с боевого взвода у простейших пневматических винтовок около 2,5 кг, т.е. такое же, как и у боевого оружия.
- Во-вторых, тир для стрельбы из пневматических винтовок можно оборудовать в любом месте из подручных материалов своими силами, в любой комнате, где будет свободна одна стена, так как требуется всего 6-1дм свободного пространства.
- В-третьих, пропускная способность такого тира больше. Стрельба из пневматического оружия очень информативна, поэтому стрелки сами видят пробоины и быстрее выясняют причины ошибок при стрельбе. Это позволяет ускорить процесс обучения стрельбе и сделать его интереснее, что очень важно для молодежи.
- В-четвертых, стрельба из пневматических винтовок обходится намного дешевле, а эксплуатация тира требует минимальных затрат.

Первые состязания в стрельбе на меткость прошли в 1452 году в Швейцарии, а первые соревнования по стрельбе из винтовок состоялись в Швейцарии в 1824г.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896г, а с 1897 г стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе.

В дореволюционной России стрелковый спорт не нашел широкого распространения. Занятия пулевой стрельбой были привилегией имущих классов. Только после 1917 года в стране развернулась широкая сеть спортивных кружков и секций. В 1927 году было организовано добровольное общество Осоавиахим, которое стало

руководить стрелковым спортом в стране. С 1935 по 1941 год в стране было подготовлено около 6 миллионов ворошиловских стрелков. Многие спортсмены и ворошиловские стрелки во время Великой Отечественной войны, защищая свою Родину, стали снайперами, некоторые из них удостоены звания Героя Советского Союза.

С 1950 года советские стрелки начинают принимать участие в официальных международных соревнованиях и одерживать победы. Светские стрелки участвуют в Олимпийских играх с 1952 года. А.Богданов, А.Газов, Н. Салуквадзе. Советские стрелки установили 18 мировых рекордов.

Развитию стрелкового спорта способствовало Постановление 1983 года " О мерах по дальнейшему развитию пулевой стрельбы". Наши спортсмены обеспечены лучшим в мире оружием и боеприпасами.

Военно-спортивные общества и объединения способствуют развитию массовости занятий пулевой стрельбой и на ее основе достижению высоких спортивных результатов.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### на занятиях по огневой подготовке

1. Безопасность при стрельбе обеспечивается высокой дисциплинированностью всех её участников, четкой организацией и точным соблюдением установленных правил и мер безопасности.
2. Лица, не усвоившие правила и меры безопасности, к стрельбе не допускаются.
3. Ведение огня разрешается только после команды «Огонь». Разрешение на открытие огня в тире, на стрельбище дает руководитель стрельбы, главный судья соревнований.
4. Патроны и пули выдаются стреляющим на огневом рубеже, перед началом стрельбы. Заряжать оружие на огневом рубеже разрешается только после команды «Заряжай».
5. По окончании стрельбы по команде «Отбой», «Разряжай» оружие разряжается. Стреляющий докладывает: «Оружие разряжено». Затем оружие осматривается, неизрасходованные боеприпасы возвращаются руководителю стрельбы.
6. Ведение огня каждым стреляющим должно немедленно прекращаться по команде руководителя (главного судьи) или самостоятельно в случаях:
  - появления людей или животных в огневой зоне.
  - по команде или установленному сигналу о прекращении огня.
7. Категорически запрещается:
  - находясь вне линии огня изготавливаться к стрельбе и прицеливаться в мишени или другие предметы, независимо от того, заряжено оружие или нет.
    - стрелять или заряжать оружие на линии огня без разрешения ответственных за стрельбу лиц.
    - поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием (при стрельбе, перезарядке, задержке, осечке и т.п.).
    - прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди или животные.
    - стрелять из неисправного оружия.
    - оставлять на линии огня заряженное оружие или с закрытым затвором.
    - оставлять оружие без присмотра, брать в руки или прикасаться к оружию без разрешения стрелка, в распоряжении которого оно находится.
    - выносить заряженное оружие с линии огня.
    - стрелять по предметам, не относящимся к выполнению упражнения (по рамам, тросам, аппаратуре, флажкам, номерам щитов и т.д.)