

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.18



«Утверждаю»
/ В. И. Гулидова/
Директор МАОУ СОШ № 50
Приказ № 189 от 03.09.18

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная стрельба»
физкультурно-спортивной направленности

Разработчик: Чайко Анатолий Петрович,
педагог дополнительного образования

2018 год

Оглавление	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	11
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ)	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная стрельба» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьёй 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013 г.; положения «О дополнительной общеразвивающей программе МАОУ СОШ № 50" (далее – Учреждение), утвержденного В.И. Гулидовой, директором Учреждения.

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Педагогическая целесообразность Программы – привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Программа предусматривает изучение и ознакомление:

- с историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение;

Цель и задачи Программы:

формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;

научить учащихся владеть пневматическим оружием;

совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организованное проведение свободного времени, досуга;

пропаганда здорового образа жизни;

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта продолжительность реализации один год. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. Заниматься могут все физически здоровые люди.

Формы занятий: практическая часть составляет от 65% до 75% учебного времени, в основном это групповые занятия. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся. Для реализации программы используются такие формы занятий как: ознакомительные, отработка навыков стрельбы, соревнования, экскурсии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 11 до 18 лет.

Программа состоит из трех независимых модулей:

1 – обучение подростков 5-7 классов.

2 – обучение подростков 8,9 классов.

3 - обучение подростков 10,11 классов.

Формирование групп происходит по желанию подростков. Состав групп постоянный. Количество обучающихся в группе 10-18 человек.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 год.

Режим занятий встречи с воспитанниками проходят:

С воспитанниками 5-7 классов три раза в неделю по 1 часу;

С воспитанниками 8,9 классов три раза в неделю по 1 часу;

С воспитанниками 10,11 классов три раза в неделю по 1 часу.

Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

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 учащиеся 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ

№ п.п.	Содержание	Объем	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка
1	История стрелкового оружия.	1	1		
2	Теоретические основы стрельбы	12	12		
3	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22	2	2		
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	2		
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	4		4	
6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		4	
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (мишень. №6)	48		48	
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6)	30		30	
9	Стрельба из пневматического пистолета.	5		5	
10	Самостоятельная подготовка.	48			48
	ИТОГО	156	17	91	48

ВТОРОЙ МОДУЛЬ

№ п.п.	Содержание	Объем	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка
1	Теоретические основы стрельбы	1	1		
2	Устройство пневматической винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22, автомата Калашникова АК-74	1	1		
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	2		
4	Приведение винтовки к нормальному бою	4		4	
5	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22	45	1	44	
6	Стрельба из пневматического пистолета	25		25	
7	Стрельба на время	30		30	
8	Самостоятельная подготовка.	48			48
	ИТОГО	156	5	103	48

ТРЕТИЙ МОДУЛЬ

№ п.п.	Содержание	Объем	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка
1	Теоретические основы стрельбы	1	1		
2	Устройство пневматической винтовки ИЖ — 38, ИЖ - 22, автомата Калашникова АК-74, 9мм пистолета ПМ.	1	1		
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	2		
4	Приведение винтовки к нормальному бою	4	4		
5	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22	45	1	44	
6	Стрельба из пневматического пистолета	25		25	
7	Стрельба на время	30		30	
8.	Самостоятельная подготовка.	48			48
	ИТОГО	156	9	99	48

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел/Тема	Количество часов
Модуль 1		
1.	Раздел 1 «История стрелкового оружия» - 1 час	
1.1.	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1 час
2.	Раздел 2 «Теоретические основы стрельбы теория» - 12 часов	
2.1.	История развития пулевой стрельбы, ее значение	2 часа
2.2.	Траектория полета пули, стабилизация.	2 часа
2.3.	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	2 часа
2.4.	Явление выстрела. Отдача винтовки.	2 часа
2.5.	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	2 часа
2.6.	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	2 часа
3.	Раздел 3 «Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22» - 2 часа	
3.1.	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1 час
3.2.	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1 час
4.	Раздел 4. «Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием» - 2 часа	
4.1.	Общие требования. Правила обращения с оружием.	
4.2.	Права и обязанности стрелка.	
5.	Раздел 5 «Подготовка пневматической винтовки к стрельбе» - 4 часа	
5.1.	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1 час
5.2.	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1 час
5.3.	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений	1 час
5.4.	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1 час
6.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль» - 4 часа	
6.1.	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	1 час
6.2.	Упражнение № 2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1 час
6.3.	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1 час
6.4.	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1 час

7.	Раздел 7 «Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. № 6) Практические занятия» - 48 часов	
7.1.	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	8 часов
7.2.	Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	8 часов
7.3.	Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	8 часов
7.4.	Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	8 часов
7.5.	Упражнение № 7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	8 часов
7.6.	Упражнение № 8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	8 часов
8.	Раздел 8 «Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень № 6)» - 30	
8.1.	Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	5 часов
8.2.	Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	5 часов
8.3.	Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	5 часов
8.4.	Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	5 часов
8.5.	Упражнение № 7. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	5 часов
8.6.	Упражнение № 8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	5 часов
9.	Раздел 9 «Стрельба из пневматического пистолета» – 5 часов	
9.1.	Прицеливание. Мягкий спуск	1 час
9.2.	Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень № 8; Выстрелов — 3*5	4 часа
10.	Раздел 10. Самостоятельная подготовка – 48 часов	
Модуль 2		
1.	Раздел 1 «Теоретические основы стрельбы» - 1 час	
1.1.	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	1 час
2.	Раздел 2 «Устройство пневматической винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22, автомата Калашникова АК-74» - 1 час	

2.1.	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	1 час
3.	Раздел 3 «Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием» - 2 часа	
3.1.	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	1 час
3.2.	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1 час
4.	Раздел 4 «Приведение винтовки к нормальному бою» – 4 часа	
4.1.	Проверка боя винтовки.	1 час
4.2.	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1 час
4.3.	Регулировка прицела.	2 часа
5.	Раздел 5 «Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22» – 45 часов	
5.1.	Упражнение № 9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция - 5м. Выстрелов 3*5,	1 час
5.2.	Упражнение № 10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень № 8 дистанция10 м, выстрелов 3*5.	22 часа
5.3.	Упражнение № 14. Стрельба лежа с руки. Расстояние 10 м, мишень № 8 выстрелов 3* 10.	22 часа
6.	Раздел 6 «Стрельба из пневматического пистолета» – 25 часов	
6.1.	Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.	12 часов
6.2.	Упражнение№16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований,	13 часов
7.	Раздел 7 «Стрельба на время» – 30 часов	
7.1.	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	30 часов
8.	Раздел 8 «Самостоятельная подготовка» – 48 часов	
Модуль 3		
1.	Раздел 1 «Теоретические основы стрельбы» - 1 час	
1.1.	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	1 час
2.	Раздел 2 «Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74, 9мм пистолета Макарова» - 1 час	
2.1.	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК, ПМ.	1 час

3.	Раздел 3 «Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием» - 2 часа	
3.1.	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	1 час
3.2.	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1 час
4.	Раздел 4 «Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия» - 4 часа	
4.1.	Проверка боя винтовки.	1 час
4.2.	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1 час
4.3.	Регулировка прицела.	2 часа
5.	Раздел 5 «Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22» - 45 часов	
5.1.	Упражнение № 9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	1 час
5.2.	Упражнение № 10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень № 8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	22 часа
5.3.	Упражнение № 14. Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень № 8 выстрелов 3* 10.	22 часа
6.	Раздел 6 «Стрельба из пневматического пистолета» - 25 часов	
6.1.	Упражнение № 15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.	12 часов
6.2.	Упражнение № 16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований,	13 часов
7.	Раздел 7 «Стрельба на время» - 30 часов	
7.1.	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	30 часов
8.	Раздел 8 «Самостоятельная подготовка» - 48 часов	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Содержание программы первого модуля

Тема 1: История стрелкового оружия, теория. История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы теория История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3: Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. теория Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия Зарядка 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.

Тема 6: Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Практические занятия Упражнение № 1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение № 2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. № 6) Практические занятия Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение № 6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение № 7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение № 8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. № 6) Практические занятия. Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение № 6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение № 6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение № 8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 9: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень № 8; Выстрелов — 3*5

Содержание программы второго модуля

Тема 1: Теоретические основы стрельбы, теория Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 2: Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

Тема 3: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 4: Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 5: Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 Практические занятия Упражнение № 9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение № 10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень № 8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5. Упражнение № 14. Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень № 8 выстрелов 3* 10.

Тема 6: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. Упражнение № 15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение № 16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

Тема 7: Стрельба на время. Практические занятия. Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м.

Содержание программы третьего модуля

Тема 1: Теоретические основы стрельбы, теория Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 2: Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, Автомата Калашникова АК-74, 9мм пистолета Макарова. Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, устройство и принцип действия АК, ПМ. Необходимые действия по обслуживанию АК, ПМ.

Тема 3: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 4: Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 5: Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22
Практические занятия Упражнение № 9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5 м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение № 10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5 м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень № 8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5. Упражнение № 14. Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень № 8 выстрелов 3* 10.

Тема 6: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. Упражнение № 15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение № 16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

Тема 7: Стрельба на время. Практические занятия. Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5 м, мишень «П».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986 г.)
2. Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ)

Основная литература

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2006 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 2010 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб, 2011 г
4. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М,2006 г.
5. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-Пб, 2006 г
6. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны РФ, Москва, 2010.
7. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок». Москва, 2010.
8. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Москва, 2010.

Дополнительная литература

1. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
2. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
3. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.
4. Наumenко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1997 г.