



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ДИНАМО»
(АНО ДПО «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ДИНАМО»)**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор АНО ДПО
«Учебный центр «Динамо»
_____ А.А.Зайцев**



» июля 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Программа начального обучения по пулевой стрельбе»**

*Возраст обучающихся: от 17 лет
Срок реализации: 2 год.*

г. Тула - 2026 г.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для взрослых физкультурно-спортивной направленности «Программа начального обучения по пулевой стрельбе» предназначена для формирования у обучающихся первоначальных знаний и умений в области стрелкового спорта, расширения кругозора и эрудиции в данном направлении, дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Программа разработана АНО ДПО «Учебный центр «Динамо» на основе следующих нормативных правовых актов Российской Федерации и инструктивных документов:

- Федерального закона от 9.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- приказа Минспорта России от 19.01.2018г. №35 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
- приказа Минспорта России от 29.12.2017г. №1137 «Правила вида спорта «пулевая стрельба».
- ГОСТ Р 59087-2020 «Оказание услуг, связанных с проведением стрельб и умением обращаться с оружием. Общие требования. Безопасность проведения стрельб»;
- Устава АНО ДПО «Учебный центр «Динамо».

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья слушателей, и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для взрослых «Программа начального обучения по пулевой стрельбе» (далее – программа) в АНО ДПО «Учебный центр «Динамо» позволяет развивать не только первичные навыки пулевой стрельбы, но и направлена на развитие общефизической подготовки, воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности и самостоятельности.

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.

Главное в программе это системный подход к формированию гражданской

позиции слушателя, создание условий для его самосознания и самовоспитания. Данная программа позволяет решать задачи всестороннего развития личности.

Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование и проявление значительных усилий для самовоспитания.

Доступной формой обучения приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок, малокалиберного оружия, спортивного короткоствольного нарезного оружия. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Основные направления деятельности:

1. Развитие познавательной активности в области расширения и укрепления теоретических знаний в стрелковом спорте.
2. Совершенствование и укрепление у обучаемых практических навыков по стрельбе.
3. Привлечение взрослых к систематическим занятиям стрелковым спортом.
4. Создание благоприятного нравственно-психологического климата в коллективах, основу которого составляет радость общения, общего дела и победы в соревнованиях.

Новизна программы заключается в том, что она способствует формированию у обучаемых знаний и умений в области стрелкового спорта, которые заняли прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа носит практико-ориентированный характер. Основное назначение – социальная адаптация обучаемых через познание самих себя, человеческих взаимоотношений, необходимости жить в гармонии с самим собой, окружающим миром и природой.

Отличительная особенность программы

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 слушатели приобретают умения и навыки обращения с оружием, в совершенствовании техники стрельбы.

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

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам

безопасности при обращении с оружием, так как при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий и по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что вся образовательная деятельность осуществляется в рамках личностно-ориентированного, духовно-нравственного и творческо-деятельного подхода, с использованием методов развивающего и проблемно-поискового обучения, что позитивно влияет на формирование знаний, умений и навыков. Формы, методы и приемы работы максимально учитывают индивидуальные, возрастные и психологические особенности людей, максимально используют личностный потенциал обучаемого.

Принципы доступности, системности, наглядности, целостности подачи материала на занятии ведут к более глубокому его усвоению, повышают заинтересованность к изучаемым темам. Одно из главных условий успеха обучения и развития личности – это индивидуальный подход к каждому человеку. При проведении занятий предполагается сочетание совместных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Применение проблемно-поисковых, компьютерных, интерактивных технологий, характер взаимодействия между педагогом и группой способствуют формированию у обучаемых различных метапредметных результатов. Используемые на занятиях здоровые берегающие технологии позволяют эффективно развивать и осуществлять работу по формированию установки на безопасный и здоровый образ жизни, помогают создать соответствующий настрой, расширить кругозор, выработать у слушателей внимательность, усидчивость, глазомер, память.

Цели и задачи программы.

Цели:

- сформировать у слушателей наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- научить учащихся владеть стрелковым оружием;
- совершенствовать разностороннее развитие слушателей в области стрелкового спорта;
- организовать проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно- тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности:

1. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.
2. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.
3. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Задачи:

Образовательные

- познакомить с историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- познакомить с прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- познакомить с характеристиками моделей стрелкового оружия;
- познакомить с устройством и взаимодействием частей стрелкового спорта;
- обучить технике безопасности при пользовании стрелковым оружием;

- обучить основам производства меткого выстрела;
- обучить технике стрельбы;
- обучить специальным стрелковым упражнениям;
- обучить организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

Развивающие

- формирование установки на активное приобщение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой;
- развить физические и морально-волевые качества;
- совершенствовать специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Воспитательные

- привить обучающимся трудолюбие, упорство, терпение, желание 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.

Характеристика обучающихся по Программе

Возраст обучающихся от 17 лет. Обучение формирует и развивает морально–волевые, физические и эстетические качества обучающихся, обеспечивает их личностное, познавательное, социальное и коммуникативное развитие. У обучающихся обогащается эмоционально – духовная сфера, формируются ценностные ориентации, воспитываются патриотические чувства, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, формируется стремление к быстрой и чёткости при выполнении приказаний, что приучает оперативно решать любую задачу, стремление к участию в социально – значимой деятельности.

Содержание программы учитывает то, что на обучение принимаются слушатели в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора, что даёт возможность посещать занятия всем обучающимся независимо от способностей и уровня общего развития.

Сроки и этапы реализации Программы

Срок реализации Программы - 2 года, продолжительность каждого года обучения составляет 50 учебных часов.

Режим занятий группы: один раз в неделю по 2 часа.

Распределение часов по разделам примерное. Педагог может изменять количество часов в зависимости от подготовленности группы. Изучение всех разделов является обязательным.

Формы и режим занятий по Программе

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 занятия по 45 минут. Каждое занятие включает в себя следующие этапы: теория, практика.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основной **формой работы** является учебно-практическое занятие, предполагающее взаимодействие педагогического состава со слушателями и построенное на этой основе индивидуального подхода к каждому слушателю. Дополнительные формы работы: беседа, открытое занятие, семинар, конкурс, соревнования.

Формы занятий: наиболее часто применяемая - комбинированное занятие,

помимо этого - занятия по изучению нового материала, занятие по совершенствованию знаний, умений и навыков, занятие по обобщению и систематизации, занятия контроля и коррекции знаний, умений и навыков.

На первом этапе обучения в группах начальной подготовки необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закаливание организма стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;
- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и № 4, а также по мишеням: «белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения ВП-2, РП-5, ПБ-10 в соответствии с правилами соревнований;

участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе

«лежа» нормативов 3-го или 2-го взрослых разрядов;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

На втором этапе стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах необходимо следующее:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне»,

«Ворошиловские стрелки»; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- дальнейшее укрепление здоровья и закалывание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлений;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части стрелкового оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-2 - ого разрядов (первый год обучения), 1-го разряда, 1-го разряда

«подтвердить» и желателен КМС (второй год обучения);

- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);

- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;

- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показывать изгойки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди знакомых;

- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желательно);

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями

судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

Общая характеристика учебного процесса. Методы и средства:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (стенды, плакаты, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения по стрельбе). Программа рассчитана на слушателей от 18 лет.

К обучению по программе допускаются лица без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

В конце обучения обучаемые должны:

Знать:

- 1.Историю развития стрелкового спорта.
- 2.Развитие стрелкового оружия в России.
- 3.Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
- 4.Материальную часть оружия. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов используемого оружия.
- 5.Порядок разборки и сборки оружия.
- 6.Характерные неисправности, их устранение.
- 7.Уход за оружием, хранение.
- 8.Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире.
- 9.Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной мишени.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

Прогнозируемый результат:

Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия.

Развитие и усовершенствование навыков участия в спортивных соревнованиях.

Формирование интереса к регулярным занятиям стрелковыми видами спорта.

Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение

культурного уровня.

Ожидаемые результаты:

Овладение основами теоретических знаний, практических умений по программе.

II. Календарный учебный график

Первый год обучения

Календарный месяц, в котором проводится обучение	Даты начала и окончания обучения по Программе	Неделя освоения Программы	Дисциплины Программы и количество часов
Сентябрь	Теоретические и практические занятия	2 неделя	T1, T2
		3 неделя	T3

	(даты проведения)	4 неделя	T4
Октябрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T5 (2)
		3 неделя	T5 (2)
		4 неделя	T6 (2)
Ноябрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T6(2)
		3 неделя	T7
		4 неделя	T8 (2)
Декабрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T8 (2)
		3 неделя	T8 (2)
		4 неделя	T9 (2)
Январь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	3 неделя	T9 (2)
		4 неделя	T9 (2)
Февраль	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T10 (2)
		3 неделя	T10 (2)
		4 неделя	T10 (2)
Март	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T11 (2)
		3 неделя	T11 (2)
		4 неделя	T11 (2)
Апрель	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T12 (2)
		3 неделя	T12 (2)
		4 неделя	T12 (2)
Май	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	3 неделя	T13
		4 неделя	T14
Второй год обучения			
Сентябрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T1
		3 неделя	T2
		4 неделя	T3 (2)

Октябрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T3 (2)
		3 неделя	T4 (2)
		4 неделя	T4 (2)
Ноябрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T5 (2)
		3 неделя	T5 (2)
		4 неделя	T5 (2)
Декабрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T5 (2)
		3 неделя	T6 (2)
		4 неделя	T6 (2)
Январь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	3 неделя	T6 (2)
		4 неделя	T6 (2)
Февраль	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T7
		3 неделя	T8 (2)
		4 неделя	T8 (2)
Март	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T8 (2)
		3 неделя	T8 (2)
		4 неделя	T9 (2)
Апрель	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	2 неделя	T9 (2)
		3 неделя	T9 (2)

		4 неделя	T9 (2)
Май	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	3 неделя	T10 (2)
		4 неделя	T10 (2)

Используемые сокращения наименований темы Программы: Первый год обучения:

Тема №1 (T1) – Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

Тема №2 (T2) - Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки».

Тема №3 (T3) - Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

Тема № 4 (T4) - Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

Тема №5 (T5) - Осечки, причины, устранение (повторение).

Тема № 6 (T6) - Характеристика, основные части винтовок: GAMO SHADOW MX, Байкал МР-512, ТОЗ-78 (группы винтовочников). Характеристика, основные части пистолетов: Sig Sauer P226, Glock 17, Beretta APX (группы пистолетчиков).

Тема №7 (T7) - Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

Тема №8 (T8) - Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

Тема №9 (T9) – Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок- оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».

Тема №10 (T10) - Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

Тема №11 (T11)- Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».

Тема №12 (T12) - Координирование удержания системы «стрелок- оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Тема №13 (T13) - Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

Тема №14 (T14) - Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-1, ВП-2 (винтовка), упражнений :РП-5, ПБ-10 (пистолет); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Второй год обучения:

Тема №1 (T1) – Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

Тема №2 (T2) -Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

Тема №3 (T3)- Принцип работы частей и механизмов винтовок: GAMO SHADOW MX, Байкал МР-512, ТОЗ-78 (группы винтовочников).

Тема № 4 (T4) - Принцип работы частей и механизмов пистолетов: Sig Sauer P226, Glock

17, Beretta APX (группы пистолетчиков), неполная разборка, чистка.
 Тема №5 (Т5) - Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.
 Тема № 6 (Т6) - Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.
 Тема №7 (Т7)- Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).
 Тема №8 (Т8) - Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
 Тема №9 (Т9) - Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)).
 Тема №10 (Т10) – Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-10, ВП-20(винтовка), ПП-10, ПП-20 (пистолет).
 Соревнования Практическое занятие.

III. Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1	Тема №1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.	1	1	-	-
2.	Тема №2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки».	1	1	-	-
3.	Тема №3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	4	2	2	-
4.	Тема №4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.	4	2	2	-
5.	Тема №5. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, (группы винтовочников). Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, (группы пистолетчиков).	4	2	2	-

6.	Тема №6. Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600.	4	2	2	-
7.	Тема №7. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).	2	-	2	-
8.	Тема №8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	2	-	2	-
9.	Тема №9. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок- оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».	4	-	4	-
10.	Тема №10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.	4	-	4	-
11.	Тема №11. Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»	4	-	4	-
12.	Тема №12. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).	4	-	4	-
13.	Тема №13. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).	2	-	2	-
14.	Тема №14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).	1		1	
15.	Тема №15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	1		1	
16.	Тема №16. Сердечно-сосудистая система, кровообращение;	2		2	

	гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.				
17.	Тема №17. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), упражнений МВ-10, МВ-11 (стрелки по движущейся мишени); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	2		2	
18.	Контрольные упражнения	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений
Всего часов:		50	10	40	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА (по видам подготовки 1-й год обучения)

Теоретические занятия:

Тема №1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

Тема №2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки».

Тема №3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

Тема №4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

Тема №4. Марки патронов и пневматических пуль. Осечки, причины, устранение (повторение).

Тема №5. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, (группы винтовочников). Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, (группы пистолетчиков).

Тема №6. Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600.

Тема №7. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

Тема №8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

Тема №9. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок- оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».

Тема №10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

Тема №11. Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».

Тема №12. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Тема №13. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

Тема №14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

Тема №15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Тема №16. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

Тема №17. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений :МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), упражнений МВ-10, МВ-11 (стрелки по движущейся мишени); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Зачеты по теории.

Практические занятия:

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
- освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;
- прицеливание с диоптрическим и оптическими прицелами;
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска

(«параллельность работ»).

8. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и «совмещение».

Расчет и внесение поправок между сериями.

9. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).

10. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

11. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

V. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорети- ческих	Практи- ческих	
1.	Тема №1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение спорта.	2	2	-	-
2.	Тема №2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.	2	2	-	
3.	Тема №3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире	4	2	2	
4.	Тема №4. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.	4	-	4	
5.	Тема №5. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням.	6	2	4	
6.	Тема №6. Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.	6	2	4	
7.	Тема №7. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.	4	-	4	Зачет
8.	Тема №8. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической	4	2	2	

	работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»				
9.	Тема №9. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.	2		2	
10.	Тема №10. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).	2		2	
11.	Тема №11. Законы распределения внимания; условия формирования двигательнo-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).	2		2	
12.	Тема №12. Утомление и восстановительные мероприятия. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.	2		2	
13.	Тема №13. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7-8, МП-3,ПП-2 (пистолет), МВ-11а (стрельба по движущимся мишеням).	4		4	Соревнования
14.	ЗАЧЕТЫ	6	2	4	Выполнение контрольных упражнений
Всего часов:		50	14	36	

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 2-й год обучения

Примерный годовой план по видам подготовки (2-го года обучения)

Теоретические занятия

Тема №1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение спорта.

Тема №2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

Тема №3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

Тема №4. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

Тема №3. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

Тема №4. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение).

Тема №5. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение).

Тема №6. Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

Тема №7. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.

Тема №8. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).

Тема №9. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

Тема №10. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Тема №11. Законы распределения внимания; условия формирования двигательного-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).

Тема №12. Утомление и восстановительные мероприятия. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

Тема №13. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7-8, МП-3,ПП-2 (пистолет), МВ-11а (стрельба по движущимся мишеням).

Зачеты по теории.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.
3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
12. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
13. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
14. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
15. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
16. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
17. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически)- по белому листу и мишени.
18. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготоек для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.