

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

## РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея  
протокол № 7  
«31» 05.2017г.

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД  
*А. Старкова* Н.А. Старкова-Ашурилаева  
«31» 05.2017г.

## УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
*С.В. Фисун* С.В. Фисун  
приказ №326 от «19» 08.2017г.



## Дополнительная общеобразовательная программа «Огневая подготовка»

Возраст обучающихся: **11-15 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **2 года**

Составители, педагоги дополнительного образования: **Гнатюк Василий Феодосьевич, Непотачев Вячеслав Иванович**

г. Сургут  
2017

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Название программы	Огневая подготовка
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гнатюк Василий Феодосьевич, Непотачёв Вячеслав Иванович
Год разработки	2017г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И., протокол №7 от 31.05.2017г., Приказом директора №326 от 19.08.2017г.
Уровень	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание условий по военно-патриотическому воспитанию кадет, повышению интереса молодёжи к военной службе, для подготовки к военной службе, улучшению здоровья молодёжи, обучения основам огневой подготовки.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у кадет высоких морально-психологических и волевых качеств и здорового образа жизни;</li> <li>- популяризация военно-прикладных видов спорта;</li> <li>- привитие знаний основ стрельбы, материальной части оружия, правил, приёмов и способов ведения огня из пневматического оружия;</li> <li>- обучение учащихся правилам стрельбы из пневматического оружия.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность самостоятельно и использовать в практической деятельности новые знания и умения, расширять и углублять свое мировоззрение;</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ безопасности при проведении соревнований по военно-прикладным видам спорта;</li> </ul> <p>-Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	2/76
Возраст обучающихся	11-17
Формы занятий	Теоретические и практические занятия, контрольные занятия, нормативы
Методическое обеспечение	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. А.Т. Смирнов. «Основы безопасности жизнедеятельности» - Москва «Просвещение», 2007.</li> <li>2. А.Т. Смирнов. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности». – Москва, «Просвещение», 2007.</li> <li>3. А.Д. Дворкин. «Пневматическое оружие». - Москва, 2001.</li> <li>4. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.</li> <li>5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка- М., ДОСААФ, 1986.</li> <li>6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена - М., ФиС, 1986.</li> <li>7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ, 1986.</li> <li>8. Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. - М., ФиС, 1991.</li> <li>9. Пулевая стрельба. Правила соревнований. - М., Россвет, 1995.</li> <li>10. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе, М.,1960.</li> </ol>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Информационный материал по технике безопасности: инструктажи по технике безопасности, предупредительные, указательные и сигнальные знаки, плакаты, таблицы, стенды и т.д.</p> <p><b>Наглядный материал:</b> Стенды, плакаты, видеофильмы, таблицы, макеты, тренажер компьютеризированный, учебные пособия и др.</p> <p><b>Оружие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Винтовка пневматическая ИЖ-61, 4,5мм - 1 шт.,</li> <li>2. Винтовка пневматическая спортивная Sporti - 5 шт.,</li> <li>3. Винтовка пневматическая МР-532 - 2 шт.,</li> <li>4. Винтовка пневматическая GamoShadow 640 - 1 шт.,</li> <li>5. Интерактивный лазерный тир - 1 шт.,</li> <li>6. Пневматическая винтовка - 1 шт.;</li> <li>7. Макет автомата Калашникова - 2 шт.,</li> <li>8. Автомат пневматический «Юнкер-2» - 1 шт.,</li> <li>9. Макет массогабаритный автомат СКС - 4 шт.,</li> <li>10.Макет массогабаритный пистолет Макаров Р ПМ02 - 1 шт.</li> <li>11.автомат Калашникова АК-74;</li> <li>12.специальный стол для разборки-сборки АК-74;</li> <li>13.специальные падающие мишени;</li> <li>14.тренажёр для выполнения практических упражнений по стрельбе «Скат»;</li> <li>15.сейф для хранения оружия и боеприпасов.</li> </ol> <p><b>Расходный материал:</b> пули, смазки, заправочная станция, баллоны сжатого воздуха, печатные мишени.</p> <p>- локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.</p>

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план (далее УТП) составлен в соответствии с дополнительной

общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Огневая подготовка», разработанной педагогами дополнительного образования Гнатюк В.Ф., Непотачёвым В.И. и рекомендованной к реализации педагогическим советом в МБОУ лицее имени генерал-майора Хисматулина В.И.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид образовательной деятельности:** военно-прикладные виды спорта

**Цель** (для данного года обучения): Создание условий по военно-патриотическому воспитанию кадет, повышению интереса молодёжи к военной службе, для подготовки к военной службе, улучшению здоровья молодёжи, обучения основам огневой подготовки.

**Задачи** (для данного года обучения):

Обучающие:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

Развивающие:

1. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

2. Организации досуга учащихся;

Воспитательные:

1. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

2. Формирование личностной культуры кадета, приобщение к искусству и раскрытие творческого потенциала.

Одним из приоритетов государственной политики по обеспечению национальной безопасности страны является повышение престижа военной службы, поскольку главным условием качественного комплектования Вооруженных Сил солдатами, матросами, сержантами, старшинами и офицерами является подготовка граждан Российской Федерации к военной службе.

**Цель программы:** создание условий по военно-патриотическому воспитанию кадет, повышению интереса молодёжи к военной службе, для подготовки к военной службе, улучшению здоровья молодёжи, обучения основам огневой подготовки.

**Задачи программы:**

- формирование у кадет высоких морально-психологических и волевых качеств и здорового образа жизни;

- популяризация военно-прикладных видов спорта;

- привитие знаний основ стрельбы, материальной части оружия, правил, приёмов и способов ведения огня из пневматического оружия;

- обучение учащихся правилам стрельбы из пневматического оружия.

**Обучаемые должны:**

**Знать:**

- теоретические основы стрельбы из пневматического оружия, основные положения внутренней и внешней баллистики;

- назначение основных частей и механизмов пневматической винтовки;

- меры безопасности при организации и проведении стрельб из пневматического оружия;

- приемы и правила стрельбы из пневматического оружия.

**Уметь:**

- уверенно вести стрельбу из пневматического оружия;

- применять на практике полученные теоретические знания;

- владеть пневматическим оружием;

- производить чистку и смазку, устранять основные неисправности;

- практически выполнять упражнения курса стрельб;

- качественно готовить оружие к стрельбе

**Иметь:**

- прочные навыки ведения стрельбы из пневматического оружия разными способами (сидя, стоя, с колена, лёжа);
- представление о здоровом образе жизни.

**Ознакомиться:**

- с новыми образцами пневматического оружия;
- с обязанностями помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании;
- с упражнениями общефизической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Огневая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предназначена для обучающихся 5-9-х классов, число детей в группе не менее 12 человек.

Программа рассчитана для реализации 2 часа в неделю.

Срок реализации программы - 2 года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Огневая подготовка» характеризуется следующими показателями: зрелостью, широтой, осознанностью, устойчивостью и действенностью.

*Зрелость* выражается пониманием учащимся общественной значимости своего стремления (выбора), его гражданской и нравственной позицией, готовностью принести Отечеству пользу своим трудом и предполагает наличие:

- мотивационной готовности – отношения кадета-гражданина к подготовке для защиты Отечества как осознанной необходимости;
- интеллектуальной готовности – наличия требуемых знаний и уровня общих познавательных способностей, необходимых для овладения основами военной службы;
- нравственной готовности – наличия качеств, обеспечивающих установление здоровых межличностных отношений, необходимых для вхождения в жизнь воинского коллектива, выполнения совместной деятельности по подготовке к военной службе и ее прохождению;
- волевой готовности – способности молодого человека к целенаправленной деятельности по подготовке к военной службе и выполнению учебно-боевых и боевых задач при прохождении военной службы.

*Широта* определяется совокупностью различных потребностей, интересов и целей, которые стремятся реализовать кадет-гражданин в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности, а также наличием правильных представлений о будущей военной профессии (специальности).

*Осознанность* предполагает наличие высокой степени информированности гражданина о специфике предстоящей военной службе на той или иной воинской должности, ее требованиях к индивидуально-психологическим качествам военнослужащего, а также адекватности сопоставления своих личных интересов, склонностей и способностей с этими требованиями, содержанием предполагаемой военно-профессиональной деятельности.

*Устойчивость* определяется постоянством военно-профессиональных устремлений кадета-гражданина.

*Действенность* обуславливается активностью желаний и стремлений кадета-гражданина, его настойчивостью в достижении поставленных целей.

Дополнительная образовательная программа Огневая подготовка – это курс обучения кадетов-учащихся в системе боевой подготовки. На занятиях по огневой подготовке кадеты-учащиеся получают начальные знания и навыки в стрельбе из пневматической винтовки, малокалиберной винтовки и автомата Калашникова, в метании ручных гранат, а в конце занятий сдают контрольные нормативы. При проведении занятий особое внимание уделяется на строгое соблюдение правил и мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, а также предусматривается полная безопасность в местах проведения занятий – тирах, стрельбищах и т.п. Каждое занятие проводится в определенном порядке:

- а) **подготовительная часть:** построение, объяснение целей и задач занятия, назначение

упражнения и указания, на что обратить особое внимание, подготовка оружия к стрельбе;

б) **основная часть:** изучение обязательных сведений по теории стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, тренировка без патронов и практическая стрельба;

в) **заключительная часть:** подведение итогов, объяснение характерных ошибок, и оценка результатов.

Занятия по огневой подготовке проводятся на основе следующих методических принципов:

а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) **Принцип наглядности.** Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся-кадеты должны более качественно усваивать необходимый материал.

в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).** Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний.

г) **Принцип систематичности занятий.** Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.** Улучшение качества выполнения упражнений и повышение результатов стрельбы можно ожидать, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования.

Огневая подготовка проводится в неразрывной связи с тактической подготовкой и совершенствуется на тактических занятиях и учениях с боевой стрельбой. Критерием высокой огневой подготовки кадетов – учащихся является умение поражать цель с первого выстрела.

Умение обращаться с оружием, навыки стрельбы играют большую роль в подготовке кадетов-учащихся к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. Занятия огневой подготовкой вырабатывают выдержку, хладнокровие, прививают любовь к технике. Кадеты-учащиеся могут на этих занятиях приобрести умение метко стрелять – умение поражать цель из стрелкового оружия на основе навыков, приобретенных в результате многократных повторений.

Дополнительная образовательная программа Огневая подготовка предусматривает:

1. обучение правилам безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами;

2. обучение материально-технической части стрелкового оружия и ручных гранат;

3. основам и правилам стрельбы;

4. приемам и правилам метания ручных гранат, и выполнению контрольных нормативов.

Дополнительная образовательная программа Огневая подготовка является элементом научно-обоснованных организационных и психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у кадетов-учащихся психологической готовности к овладению военно-учетными специальностями, призыву на военную службу, обучению в военных образовательных учреждениях профессионального образования по соответствующим специальностям и поступлению на военную службу по контракту. Военно-профессиональная ориентация является важным элементом обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе и их военно-патриотического воспитания.

Дополнительная образовательная программа Огневая подготовка учитывает специфику состава кадетов-учащихся (количество, уровень предшествующей подготовки, половой состав и т.п.). Изучение основ огневой подготовки помогает кадету оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы, способствует созданию положительной мотивации обучения в оборонно-спортивном профиле. Перспективным является использование современных образовательных технологий, роль которых постоянно возрастает при профильном обучении на третьей ступени средней школы.

Дополнительная образовательная программа Огневая подготовка, с одной стороны, соответствует познавательным возможностям и способностям кадетов-десятиклассников, а с другой стороны, предоставляет ученику возможность работать на уровне повышенных требований, развивать его учебную мотивацию.

## Критерии оценивания при сдаче нормативов по Огневой подготовке

1. неполная разборка автомата Калашникова (15 сек.-разборка, 20 сек.-сборка «отлично», 20 сек.-разборка и 25-сборка «хорошо», 25 сек.-разборка и 30 сек.-сборка «удовлетворительно», более – «плохо»);

2. подготовка к стрельбе;

3. меры безопасности;

4. выполнение начального упражнения стрельбы из пневматической винтовки (три выстрела по «падающей» мишени; три попадания «отлично», два попадания «хорошо», одно попадание «удовлетворительно», непопадание «плохо»).

### Нормативы.

#### Норматив N13 (неполная разборка оружия).

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	15 сек	17 сек	19 сек
РПК-74	17 сек	19 сек	21 сек
РПГ	40 сек	45 сек	55 сек
ПМ	7 сек	8 сек	10 сек

#### Норматив N14 (сборка после неполной разборки оружия)

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	25 сек	27 сек	32 сек
РПК-74	27 сек	29 сек	34 сек
РПГ	55 сек	1 мин	1 мин 10 сек
ПМ	9 сек	10 сек	12 сек

#### Норматив N16 (снаряжение магазинов)

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74(30 шт)	33 сек	38 сек	43 сек
ПМ (8 шт)	16 сек	17 сек	20 сек

### Порядок неполной разборки автомата:

1. **Отделить магазин.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой охватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить. Нет ли патрона в патроннике, для чего переводчик отпустить вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2. **Вынуть пенал с принадлежностью.** Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3. **Отделить шомпол.** Оттянуть конец шомпола от ствола так. Чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

4. **Отделить крышку ствольной коробки.**левой рукой обхватить шейку, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

5. **Отделить возвратный механизм.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. **Отделить затворную раму с затвором.** Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. **Отделить затвор от затворной рамы.** Взять затворную раму в левую руку затвором вверх, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. **Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал с принадлежностью прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

#### **Порядок сборки автомата после неполной разборки.**

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

#### **Для заряжания автомата надо:**

Удерживая автомат левой рукой за цевье, правой рукой присоединить к автомату снаряженный магазин, если он не был к нему ранее присоединен.

Если при прикладе используется ремень для более прочного удержания автомата при стрельбе, то надо поместить ремень под кисть левой руки так, чтобы он прижимал ее к цевью.

Для **прицеливания** надо зажмурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка пришлась посередине прорези, а вершина ее была наравне с верхними краями гравировки прицельной планки, т.е., взять ровную мушку.

Задерживая дыхание на выдохе, перемещением локтей, а если нужно корпуса и ног, подвести ровную мушку к точке прицеливания, одновременно с этим нажимая на спусковой крючок первым суставом указательного пальца правой руки.

При прицеливании нужно следить за тем, чтобы гравировка прицельной планки занимала горизонтальное положение.

Для **спуска курка** надо, прочно удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой прижимая за пистолетную рукоятку к плечу, задержать дыхание, продолжать нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока курок не заметно для автоматчика не спустится с боевого взвода, т.е., не произойдет выстрел.

При ведении огня очередями надо прочно удерживать приклад в плече, не меняя положение локтей, сохраняя взятую ровную мушку. После каждой очереди быстро восстанавливать правильность прицеливания. При стрельбе из положения лежа разрешается автомат упирать магазином в грунт.



Неполная разборка автомата Калашникова осуществляется в соответствии с Наставлением по стрелковому делу Вооруженных Сил Российской Федерации в следующей последовательности:

- 1) отделить магазин;
- 2) проверить, нет ли патрона в патроннике (опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода);
- 3) вынуть пенал с принадлежностью из гнезда приклада (принадлежность из пенала не извлекать);
- 4) отделить шомпол;
- 5) отделить крышку ствольной коробки;
- 6) отделить возвратный механизм;
- 7) отделить затворную раму с затвором;
- 8) отделить затвор от затворной рамы;
- 9) отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка автомата Калашникова после неполной разборки выполняется в таком порядке;

- 1) присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- 2) присоединить затвор к затворной раме;
- 3) присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- 4) присоединить возвратный механизм;
- 5) присоединить крышку ствольной коробки;
- 6) спустить курок с боевого взвода и поставить его на предохранитель;
- 7) присоединить шомпол;
- 8) вложить пенал в гнездо приклада;
- 9) присоединить магазин к автомату.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2017-2018 учебный год 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1	Вводный инструктаж. Инструктаж на рабочем месте. Основы устройства оружия и боеприпасов (на примере АК-74)	2		2
2	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, МР-512	2	2	
3	Практические занятия по разборке и сборке АК-74	4	2	2
4	Практические занятия по чистке АК-74	2		2
5	Разборка, сборка автомата АК-74 на время	2		2
6	Пистолет «Макарова» и его основные части	2		2
7	Неполная разборка, сборка пистолета «Макарова»	2		2
8	Итоговое занятие по огневой подготовке. Зачёт по пройденным темам	4	2	2
9	История и задачи развития пулевой стрельбы в России	2	2	
10	Анатомия человека	4		4
11	Психология в пулевой стрельбе	4	2	2
12	Овладение искусством точной стрельбы. Меры безопасности	4	2	2
13	Развитие устойчивости тела из различных положений	4	2	2
14	Дыхательные упражнения	2		2

15	Дожатие спускового крючка и отдых между выстрелами	4	2	2
16	Наставление по стрелковому делу. Руководство по АК-74	2	2	
17	Подготовка оружия к стрельбе, зарядание и разряжение, прицеливание	10	2	8
18	Подготовка к выполнению упражнения № 1, стрельба из положения сидя за столом с опорой локтями о стол	10	2	8
19	Стрельба из положения стоя	4	2	2
20	Итоговое занятие по огневой подготовке. Зачёт по пройденным темам	6	2	4
	Итого:	76	26	50

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2017-2018 учебный год**  
**1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж на рабочем месте. Основы устройства оружия и боеприпасов (на примере АК-74)	Вводный инструктаж. Инструктаж на рабочем месте. Основы устройства оружия и боеприпасов 1. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. 2. Ствол, прицел, ствольная коробка. 3. Поршень, возвратный механизм, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. 4. Принципы работы. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение.	2	15-16.09	
2..	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, МР-512	1. Общие данные. 2. Принципы работы. 3. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия (ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска). 4. Уход за оружием и пулями, их хранение. 5. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение.	2	18-23.09	
3.	Практические занятия по разборке и сборке АК-74	1. Разборка-сборка АК. 1.1. Порядок неполной разборки автомата: 1.2. Порядок сборки автомата после неполной разборки. 2. Разборка-сборка АК (отработка	4	25.09-30.09 02-07.10	

		нормативов). 2.1. Порядок разборки АК. 2.2. Порядок сборки АК. 2. 3.Порядок разборки-сборки принадлежностей АК.			
4.	Практические занятия по чистке АК-74	1. Неполная разборка АК 2. Чистка частей и механизмов АК 3.Сборка АК после чистки	2	09-14.10	
5.	Разборка, сборка автомата АК-74 на время	Разборка-сборка АК (отработка нормативов).	2	16-21.10	
6.	Пистолет «Макарова» и его основные части	1. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов ПМ. 2.Ствол, прицел, затвор, спусковая тяга с рычагом взвода. 3. Боевая и возвратная пружина, рукоятка, блокировка спуска, затворная задержка. 4. Принцип работы пистолета Макарова	2	23-28.10	
7.	Неполная разборка, сборка пистолета «Макарова»	1. Неполная разборка ПМ. 2. Сборка ПМ после неполной разборки. 3. Порядок чистки ПМ.	2	30.10-03.11	
8.	Итоговое занятие по огневой подготовке. Зачёт по пройденным темам	Сдача нормативов	4	06-11.11 13-18.11	
9.	История и задачи развития пулевой стрельбы в России	1. История и задачи пулевой стрельбы в России. 2. Пневматическое оружие его отличительные особенности. 3. Пулевая стрельба как один из видов спорта.	2	20-25.11	
10.	Анатомия человека	1. Скелет человека. 2. Мышцы, сухожилия, связки, суставы, анализаторы (зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная).	4	27.11-02.12 04-09.12	
11.	Психология в пулевой стрельбе	Понятие о стрельбе и выстреле. Координация всех действий стрелка. Сосредоточенность на выстреле.	4	11-16.12 18-23.12	
12.	Овладение искусством точной стрельбы. Меры безопасности	Освоение правильной изготовки. Тренировка в длительности изготовки. Постепенное увеличения времени удержания винтовки до утомления (но не переутомления!).	4	25-28.12	
13.	Развитие устойчивости тела из различных положений	1. Значение общей и специальной физической подготовки. 2. Закалка. 3. Подвижные игры.	4		

		<p>4. Развитие устойчивости тела при стрельбе из различных положений.</p> <p>5. Дыхательные упражнения.</p> <p>6. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.</p> <p>7. Развитие быстроты и координации</p>			
14.	Дыхательные упражнения	<p>Основы устройства оружия и боеприпасов.</p> <p>Стабилизация полета пули в воздухе.</p> <p>Средняя точка попадания пули, её определение.</p> <p>Прицеливание.</p> <p>Меры безопасности.</p> <p>Правила выполнения стрельбы.</p> <p>Заряжение и разряжение.</p>	2		
15.	Дожатие спускового крючка и отдых между выстрелами	<p>Понятие о стрельбе и выстреле.</p> <p>Внутренняя и внешняя баллистика.</p> <p>Пристрелка оружия. Режим дыхания.</p>	2		
16.	Наставление по стрелковому делу. Руководство по АК-74	<p>История создания автомата.</p> <p>Материальная часть автомата Калашникова.</p>	2		
17.	Подготовка оружия к стрельбе, заряжение и разряжение, прицеливание	<p>- тренировка в стрельбе из винтовки без пули;</p> <p>- координация всех действий стрелка.</p> <p><u>Упражнение №10</u></p> <p>- тоже из пистолета одной рукой</p> <p>- тоже из пистолета двумя руками.</p> <p><u>Упражнение №11</u></p> <p>- тоже из пистолета двумя руками</p>	10		
18.	Подготовка к выполнению упражнения № 1, стрельба из положения сидя за столом с опорой локтями о стол	<p><u>Упражнение №1</u></p> <p>- начальное и тренировочное;</p> <p>- изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол;</p> <p>- применение удлинителя прицельной линии.</p> <p><u>Упражнение №2</u></p> <p>- тоже из пистолета двумя руками.</p> <p><u>Упражнение №3</u></p> <p>- контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.</p> <p><u>Упражнение №4</u></p> <p>- прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.</p>	10		

		<p><u>Упражнение №5</u> - тоже из пистолета.</p> <p><u>Упражнение №6</u> - принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более;</p> <p>- самоконтроль подготовки.</p> <p><u>Упражнение №7</u> - тоже из пистолета двумя руками.</p> <p><u>Упражнение №8</u> - тоже из пистолета одной рукой.</p> <p><u>Упражнение №9</u></p>			
19.	Стрельба из положения стоя	<p><u>Упражнение №12</u> - стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.</p> <p><u>Упражнение №13</u> - тоже из пистолета одной рукой.</p> <p><u>Упражнение №14</u> - тоже из пистолета двумя руками.</p> <p><u>Упражнение №15</u> - стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги;</p> <p>- определение средней точки попадания.</p> <p><u>Упражнение №16</u> - тоже из пистолета одной рукой.</p> <p><u>Упражнение №17</u> - тоже из пистолета двумя руками.</p> <p><u>Упражнение №18</u> - стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом.</p> <p>- с опорой локтями о стол.</p>	4		
20.	Итоговое занятие по огневой подготовке. Зачёт по пройденным темам	Сдача нормативов	6		
<b>ИТОГО:</b>			<b>76</b>		

### Список литературы:

1. А.Т. Смирнов. «Основы безопасности жизнедеятельности» - Москва «Просвещение», 2007.
2. А.Т. Смирнов. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности». – Москва, «Просвещение», 2007.
3. А.Д. Дворкин. «Пневматическое оружие». - Москва, 2001.
4. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка- М., ДОСААФ, 1986.
6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена - М., ФиС, 1986.
7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ, 1986.
8. Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. - М., ФиС, 1991.

9. Пулевая стрельба. Правила соревнований. - М., Россвет, 1995.
10. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе, М.,1960.