

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023 года
Протокол № 1



Утверждаю:
И. о. директора ГБУ КО ПОО ТК
Н.И. Щепетина
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Пулевая стрельба»**

**Возраст обучающихся: 15 – 23 лет
Срок реализации: 10 месяцев**

Автор – составитель:
Анисимов Валерий Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Советск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и актуальность программы

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную и прикладную направленность. В силу складывающейся ситуации в мире актуальность данного направления в воспитании подрастающего поколения очевидна. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам, связанным с защитой Родины, а также сохранению здоровья обучающихся, и развитию физической культуры и спорта.

Организация данного кружка в колледже позволит развивать общефизическую подготовку учащихся, они познакомятся с историей и традициями в стрелковом спорте, который составляет основную часть занятий. Стрелковый спорт воспитывает выдержку, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения обучающихся приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье. Отсюда вывод – стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности.

Отличительная особенность и новизна программы

- удовлетворение возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации;
- системно-деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики и активное использование межпредметных связей, позволяющие одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально- личностное развитие;
- педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «Пулевая стрельба» предназначена для обучающихся 15 – 23 лет. Для обучения по Программе формируется группа не менее 15 человек. Специальный отбор не производится - в группу набираются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится по заявлению обучающихся.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 181,5 часов.

Срок освоения – 10 месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2.5 и 2 часа (всего 4.5 часа).

Формы и методы обучения

Методы обучения

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть-с отдельными стрелками. В то время как педагог занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа
- Коллективная работа
- Индивидуальная работа

Цель программы – удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить основам теории стрельбы, материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- ознакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России, мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований, основам судейства соревнований по стрельбе.

Развивающие:

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание важности здорового образа жизни

Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования.

Планируемые результаты

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2. Предметные:

- Формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта, а именно:
- формирование общих основ теории пулевой стрельбы.
- знание материальной части спортивного оружия.
- иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.

3. Метапредметные:

- владеть основами общефизической и специальной физической подготовкой, знать - способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости, а также знать
- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе и
- в других видах спорта; научиться основам тактической и строевой подготовки.

По окончании изучения Программы обучающиеся должны:

Знать:

- Историю становления стрелкового спорта в России.
- Сведения об оружии и экипировке, используемом в пулевой стрельбе.
- Технику безопасности при обращении с оружием.
- Правила соревнований.
- Основные элементы техники выстрела.

Уметь:

- Стрелять на кучность.
- Стрелять на результат.
- Уметь проводить инструктажи по безопасности и судить соревнования.
- Уметь производить чистку и смазку оружия.

Материально-техническое обеспечение:

Тир колледжа, оснащенный следующим оборудованием:

- стол для чистки оружия;

- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- инструкции по правилам безопасности.

Арсенал стрелковой секции:

- 1.Винтовка пневматическая МР-512 - 6 шт.;
- 2.Пули для стрельбы из пневматических винтовок;
- 3.Мишени бумажные №8 и «П»;
- 4.Мишенная установка

**Информационное обеспечение
Список литературы:**

- 1.Бушаев А.В. Современное стрелковое оружие. С.: Русич, 2019 - 382 с.2;
- 2.Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Феникс, 2020 – 180 с.;
- 3.Гачечиладзе Я.В. Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ, 2019;
- 4.Генералов В.Я. Как научиться метко стрелять пулей. М.: ООО ПТП Эра, 2055 – 48;
- 5.Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований - М.: Терра – Спорт, 2019;
- 6.Яроцкая А.П. Знай стрелковое оружие. М.: ДОСААФ, 2019 – 67 с.;
- 7.Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, 3;
ремонт, оборудование тира. / ООО Редакция журнала «Военные знания». - М, 2020;
- 8.Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М./Просвещение, 2020;
- 9.Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. -М., 2018;
- 10.Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. -М./ 16.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
Раздел I: Основы стрельбы					
1	Вводное занятие.	2	2	-	Текущий
2	Начальные сведения о стрельбе.	4	4	-	Текущий
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.	2	2	-	Текущий
4	Материальная часть оружия.	7	-	7	Текущий
5	Основы техники и тактики стрельбы.	5	5	-	Текущий
6	Начальные сведения об анатомии человека.	2	2	-	Текущий
7	Правила соревнований по пулевой стрельбе из винтовки. Судейская и инструкторская практика.	4	4	-	Текущий
8	Психологическая подготовка стрелка.	4	4	-	Текущий
Раздел II: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.					
1	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	2	-	2	Текущий
2	Подготовительные упражнения по стрельбе.	4	-	4	Текущий
3	Основные упражнения по стрельбе.	2	-	2	Текущий
4	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Текущий
5	Общая физическая подготовка стрелка	12	-	12	Текущий
6	Техника стрельбы. Тренировки.	99,5	-	99,5	Текущий
Раздел III: Контроль овладения знаниями и навыками					
1	Контрольные стрельбы, соревнования и классификационные соревнования	18	-	18	Итоговый
Итого:		181,5	23	158,5	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа)

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека (4 часа)

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Общая физическая подготовка стрелка (12 часов)

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

4. Специальная физическая подготовка (14 часов) Статические упражнения в удержании оружия, наведенного в цель определенное время. Отработка правильного дыхания при производстве выстрела.

5. Психологическая подготовка стрелка (4 часа). Преодоление волнения на огневом рубеже. Адаптация к выстрелу. Преодоление реакции на различные раздражители.

6. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

7. Материальная часть оружия (7 часов)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Чистка и смазка оружия. Приведение оружия к нормальному бою.

8. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

9. Основы техники и тактики стрельб (5 часов)

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

10. Техника стрельбы. Тренировки (99,5 часов)

Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

11. Подготовительные упражнения по стрельбе (6 час)

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса. Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

12. Правила соревнований по пулевой стрельбе из винтовки. Судейская и инструкторская практика (4 часа). Приобретение навыков судейства соревнований по стрелковому спорту. Выполнение обязанностей судьи на линии огня, судьи информатора, главного судьи.

13. Контрольные стрельбы и классификационные соревнования (18 часов)
Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно - тренировочных занятий (периода тренировки). Производится отбор сильнейших стрелков для комплектования сборной команды колледжа.

14. Вспомогательные упражнения (2 часа)

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.
Стрельба по квадрату 10 x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.23	2,5 ч.	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Написание заявления для занятий в кружке. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам.	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
2	07.09.23	2 ч.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков.	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
3	12.09.23	2,5 ч.	Анатомия. Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
4	14.09.23	2 ч.	ОФП. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
5	19.09.23	2,5 ч.	Анатомия. Системы: нервная, сердечно сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
6	21.09.23	2 ч.	Мат. часть оружия. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38 и МР-512.	Изучение нового материала	Кабинет ОБЖ	Текущий контроль
7	26.09.23	2,5 ч.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки «Приз первокурсника», для обучающихся первых курсов.	Соревнования	Стрелковый тир	Текущий контроль
8	28.09.23	2 ч.	Мат. часть оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряжение. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, сидя с упора длительностью до 5 минут и более. Положение головы, рук, ног, туловища при стрельбе.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
9	03.10.23	2,5 ч.	Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
10	05.10.23	2 ч.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки. Производство холостого выстрела.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
11	10.10.23	2,5 ч.	Физиология. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная. Стрельба по квадрату 10 x 10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
12	12.10.23	2 ч.	Отработка изготовки для стрельбы «Сидя с упора». Тренировка без выстрела и	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль

			ее значение.			материала		контроль
13	17.10.23	2,5 ч.	Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль		
14	19.10.23	2 ч.	Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Стрельба по квадрату 10 x10 см на листе бумаги.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль		
15	24.10.23	2,5 ч.	Соревнования «Открытие сезона 2022-2023»	Соревнования	Стрелковый тир	Текущий контроль		
16	26.10.23	2 ч.	Дыхание при стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
17	31.10.23	2,5 ч.	ОФП. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса. Контроль однообразия прицеливания из винтовки.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль		
18	02.11.23	2 ч.	Основы техники и тактики. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Корректировка и самокорректировка стрельбы.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль		
19	07.11.23	2,5 ч.	Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Определение ведущего глаза. Виды изготовки стрельбы. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка».	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль		
20	09.11.23	2 ч.	Совершенствование техники спуска курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
21	14.11.23	2,5 ч.	ОФП. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища. Тренировка в однообразии прицеливания.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
22	16.11.23	2 ч.	Осознание и отработка системы «Стрелок – оружие». Выполнение упражнения из положения сидя с опорой. Мишень «П».	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
23	21.11.23	2,5 ч.	Отработка правильного дыхания при стрельбе. Тренировка в статическом удержании оружия	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
24	23.11.23	2 ч.	Психологическая подготовка стрелка. Тренировка в однообразии прицеливания. Специальная физическая подготовка.	Соревнования	Стрелковый тир	Итоговый контроль		
25	28.11.23	2,5 ч.	Характерные ошибки при прицеливании. Тренировка в однообразии прицеливания. Стрельба по мишени «П». Дист. 5 м.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		
26	30.11.23	2 ч.	Отработка правильного дыхания при стрельбе из положения сидя. Стрельба по мишени «П». Дистанция 5 м.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль		

27	05.12.23	2,5 ч.	Основы техники и тактики. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок.	Совершенствования	Стрелковый тир	Текущий контроль
28	07.12.23	2 ч.	Стрельба по мишени «П». Дистанция 10 м. Совершенствование навыка плавного спуска курка.	Совершенствования	Стрелковый тир	Текущий контроль
29	12.12.23	2,5 ч.	ОФП. Общеразвивающие упражнения для мышц рук. Тренировка в однообразии прицеливания.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
30	14.12.23	2 ч.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки «Новогодний приз»	Соревнования	Стрелковый тир	Итоговый контроль
31	19.12.23	2,5 ч.	Характерные ошибки при нажатии на спусковой крючок. Удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены или большого белого листа без точки прицеливания	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
32	21.12.23	2 ч.	Мат. часть оружия. Чистка и смазка оружия. Приведение оружия к нормальному бою.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
33	26.12.23	2,5 ч.	Мат. часть оружия. Чистка и смазка оружия. Приведение оружия к нормальному бою.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
34	28.12.23 г.	2 ч.	СФП. Статические упражнения в удержании оружия, наведенного в цель определенное время. Соединение элементов выстрела в единое целое.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
35	09.01.24	2,5 ч.	СФП. Статические упражнения в удержании оружия, наведенного в цель определенное время. Соединение элементов выстрела в единое целое.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
36	11.01.24	2 ч.	Выполнение «выстрелов» без пульки и выстрелов с пулькой, чередуя их в разных комбинациях по мишеням № 8	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
37	16.01.24	2,5 ч.	Основы техники и тактики. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
38	18.01.24	2 ч.	Выполнение серий выстрелов из 3-5 пулек, дистанция 10 м, положение сидя с упора, мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
39	23.01.24	2,5 ч.	Контрольные стрельбы по определению навыков выполнения начального упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.	Совершенствование	Стрелковый тир	Итоговый контроль
40	25.01.24	2 ч.	Тренировка в однообразии прицеливания. Удержание оружия в статическом положении.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
41	30.01.24	2,5 ч.	Основы техники и тактики. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Совершенствование навыка плавного спуска курка.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
42	01.02.24	2 ч.	Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
43	06.02.24	2,5 ч.	Выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию преподавателя).	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль

				Определение СТП.	материала		контроль
44	08.02.24	2 ч.		СФП. Отработка правильного дыхания при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» серий из пяти выстрелов.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
45	13.02.24	2,5 ч.		Отработка кучности боя. Упражнение из положения сидя. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
46	15.02.24	2 ч.		Изучение изготовки для стрельбы с колена. Производство холостых выстрелов из положения с колена. Удержание оружия в положении с колена.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
47	20.02.24	2,5 ч.		Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
48	22.02.24	1 ч.		Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди юношей, посвященные Дню Защитника Отечества.	Соревнования	Стрелковый тир	Итоговый контроль
49	27.02.24	2,5 ч.		Выполнение упражнения из положения сидя с опорой. Дистанция 10 м. 3+5 Определение СТП. Вынос точки прицеливания.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
50	29.02.24	2 ч.		Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди девушек, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта.	Соревнования	Стрелковый тир	Текущий контроль
51	05.03.24	2,5 ч.		Выполнение упражнения из положения с колена. Дистанция 5 м. Мишень «П». Серия из десяти выстрелов	Соревнования	Стрелковый тир	Текущий контроль
52	07.03.24	1 ч.		Совершенствование всех компонентов в комплексе при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» серий из пяти выстрелов. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
53	12.03.24	2,5 ч.		Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
54	14.03.24	2 ч.		СФП. Упражнения для удержания равновесия и тренировки вестибулярного аппарата. Тренировка в однообразии прицеливания.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
55	19.03.24	2,5 ч.		Выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию преподавателя). Определение СТП. Дульная стрельба.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
56	21.03.24	2 ч.		Выполнение упражнения из положения сидя с опорой. Дистанция 10 м. 3+5 Определение СТП. Вынос точки прицеливания.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
57	26.03.24	2,5 ч.		Мат. часть оружия. Чистка и смазка оружия. Приведение оружия к нормальному бою.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
58	28.03.24	2 ч.		Изучение изготовки для стрельбы стоя. Производство холостых выстрелов из положения стоя. Удержание оружия в положении стоя.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
59	02.04.24	2,5 ч.		Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Варианты удержания оружия в положении стоя.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
				Изучение нового материала	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль

60	04.04.24	2 ч.	Отработка правильного дыхания при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» сериями из пяти выстрелов.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
61	09.04.24	2,5 ч.	Контрольные стрельбы по закреплению полученных навыков выполнения упражнения из положения сидя за столом с опорой локтями.	Совершенствование	Стрелковый тир	Итоговый контроль
62	11.04.24	2 ч.	Отработка кучности боя. Упражнение из положения сидя. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
63	16.04.24	2,5 ч.	Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
64	18.04.24	2 ч.	Основы техники и тактики. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
65	23.04.24	2,5 ч.	Выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию преподавателя). Определение СТП.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
66	25.04.24	2 ч.	Выполнение упражнения из положения сидя с опорой. Дистанция 10 м. 3+5	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
67	02.05.24	2 ч.	Отработка кучности боя. Упражнение из положения сидя. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Итоговый контроль
68	07.05.24	2,5 ч.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, посвященные Дню Победы.	Соревнования	Стрелковый тир	Текущий контроль
69	14.05.24	2,5 ч.	Психологическая подготовка стрелка. Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Дуэльная стрельба.	Изучение нового материала	Стрелковый тир	Текущий контроль
70	16.05.24	2 ч.	Выполнения упражнения из положения стоя. Дистанция 5 м. Мишень «П». Серия из 10 выстрелов.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
71	21.05.24	2,5 ч.	Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
72	23.05.24	2 ч.	Отработка правильного дыхания при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» сериями из пяти выстрелов.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
73	28.05.24	2,5 ч.	Совершенствование выстрела в целом, чередуя выстрелы без пуль и с пулями. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
74	30.05.24	2 ч.	Отработка правильного дыхания при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» сериями из пяти выстрелов.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
75	04.06.24	2,5 ч.	Выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию преподавателя). Определение СТП.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
76	06.06.24	2 ч.	Отработка кучности боя. Упражнение из положения сидя. Дистанция 10 м. Мишень №8.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
77	11.06.24	1,5 ч.	Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль

78	13.06.24	2 ч.	Отработка прицеливания, правильного дыхания, плавного спуска курка при производстве выстрела. Стрельба на «кучность» серий из 10 выстрелов.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
79	18.06.24	2,5 ч.	Стрельба с корректировкой. Упражнение из положения сидя с упора. Дистанция 10 м. Мишень №8	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
80	20.06.24	2 ч.	Совершенствование выстрела в целом. Стрельба по мишени №8. Серия из 10 выстрелов. Определение СТП и определение результата стрельбы.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль
81	25.06.24	2,5 ч.	Соревнования «Закрытие сезона 2022-2023»	Соревнования	Стрелковый тир	Итоговый контроль
82	27.06.24	2 ч.	Мат. часть оружия. Чистка и смазка оружия. Приведение оружия к нормальному бою и подготовка к новому учебному году.	Совершенствование	Стрелковый тир	Текущий контроль