



**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ПРЕСТИЖ»**

ОГРН 1052600330155, ИНН 2635080154

357560, Ставропольский край, город Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Георгиевская 264А

Тел./факс: 8-8793-363581.

E-mail: prestizh.skfo@bk.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧУДПО

«Учебный центр «Престиж»



Е.Г. Иванюта

18» 02 2025 г.
Приказ от 18.02.2025г. № 02-П

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Пулевая стрельба»**

Пятигорск
2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» (далее – программа) разработана Частным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебный центр «Престиж» на основе Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся.

Данная программа составлена для взрослых и детей (учащихся старших классов), количество обучаемых 8-14 человек. Срок реализации программы – 1 год (36 часов), 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с историей развития стрелкового спорта; теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия, их характеристиками и устройством; прикладным и оборонным значением стрелкового спорта; характеристиками моделей пневматического оружия; устройством и взаимодействием частей пневматического оружия, техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием; основами производства меткого выстрела; методикой обучения технике стрельбы.

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

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

По окончании освоения программы обучающийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из различных положений;
- занимать правильное положение при подготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы и тренировок, сравнивая их с действиями других учащихся.

Материальная база:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты;
- пневматические винтовки;
- пневматические пистолеты;
- стенды для стрельбы;
- мишени бумажные;
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них теоретических	Из них практических
1	История стрелкового оружия	1	1	
2	Теоретические основы стрельбы	6	6	
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
4	Устройство и назначение пневматического пистолета (МР-645К)	2	2	
5	Подготовка пневматического пистолета к стрельбе	4		4
6	Предварительные упражнения (отработка в холостую)	4		4
7	Техника стрельбы из пневматического пистолета (5 метров)	8		8
8	Техника стрельбы из пневматического пистолета (10 метров)	8		8
9	Контрольные испытания	1		1
	ИТОГО	36	11	25

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема №	Наименование темы	Кол-во часов
1	История стрелкового оружия	1
1.1	История, развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
2	Теоретические основы стрельбы	6
2.1	История развития пулевой стрельбы, её значение.	1
2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
2.4	Явление выстрела. Отдача пистолета (винтовки).	1
2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
2.6	Отдача пистолета. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2
3.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
3.2	Права и обязанности стрелка.	1
4	Устройство и назначение пневматического пистолета	2
4.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей.	1
4.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружие.	1
5	Подготовка пневматического пистолета к стрельбе. Практические занятия.	4
5.1	Заряжание пистолета. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
5.3	Пристрелка оружия. Отладка прицельных приспособлений.	1
5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
6	Предварительные упражнения (отработка в холостую). Практические занятия.	4
6.1	Упражнение № 1. Контроль однообразия прицеливания.	1
6.2	Упражнение № 2. Тренировка в стрельбе без пуль.	1

6.3	Тренировка в удержании пистолета, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	2
7	Техника стрельбы из пневматического пистолета (5 метров)	8
7.1	Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок (3 выстрела).	2
7.2	Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10x10 на листе белой бумаги (3 выстрела. Задание – попасть в квадрат.)	2
7.3	Упражнение № 5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке пистолета (винтовки).	2
7.4	Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения сидя за столом с опорой локтями (выстрелов 3:5).	2
8	Техника стрельбы из пневматического пистолета (10 метров). Практические занятия.	8
8.1	Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок (5 выстрелов).	2
8.2	Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10x10 на листе белой бумаги (10 выстрелов. Задание – попасть в квадрат.)	2
8.3	Упражнение № 5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке пистолета (винтовки).	2
8.4	Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения лежа с опорой для ствола.	2
	Контрольные испытания	1

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. История стрелкового оружия (1 час).

История, развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема № 2. Теоретические основы стрельбы (6 часов).

История развития пулевой стрельбы, её значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача пистолета (винтовки). Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема № 3. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием (2 часа).

Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема № 4. Устройство и назначение пневматического пистолета (2 часа).

Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружие.

Тема № 5. Подготовка пневматического пистолета к стрельбе. Практические занятия (4 часа).

Заряжание пистолета. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отладка прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема № 6. Предварительные упражнения (отработка в холостую). Практические занятия (4 часа).

Упражнение № 1. Контроль однообразия прицеливания. Упражнение № 2. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании пистолета, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема № 7. Техника стрельбы из пневматического пистолета (5 метров) (8 часов).

Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок (3 выстрела). Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10x10 на

листе белой бумаги (3 выстрела. Задание – попасть в квадрат.). Упражнение № 5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке пистолета (винтовки). Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения сидя за столом с опорой локтями (выстрелов 3:5).

Тема № 8. Техника стрельбы из пневматического пистолета (10 метров). Практические занятия. (8 часов).

Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок (5 выстрелов). Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10х10 на листе белой бумаги (10 выстрелов. Задание – попасть в квадрат.). Упражнение № 5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке пистолета (винтовки). Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения лежа с опорой для ствола.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положения для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время стрельбы, мин.
			пробные	зачетные	№	пробные	зачетные	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	8	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой на стол	6	20	8	2	4	30
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии»;
2. Постановление правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 г. № 814 «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации»;
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005;
4. Торопов В.А. Огневая подготовка: Учебник / Под общ. ред. В. П. Сальникова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2004. – 400 с. (Серия «Человек и право»);
5. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва, издательство ДОСААФ, 1987 г.;
6. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976г.;
7. А.Я. Корх «Спортивная стрельба»;
8. А.А. Юрьев. «Пулевая спортивная стрельба»;
9. В.А. Кинль «Пулевая стрельба»;
10. Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов «Физическая подготовка стрелка»;
11. Электронная правовая система «Консультант Плюс».
12. Гурьев Н.Д. Пистолет – от прицеливания к наведению. – М.: НОУ «Школа спецподготовки «Витязь», 2004-2017г.
13. ГОСТ Р 59087-2020 «Оказание услуг, связанных с проведением стрельб и умением обращаться с оружием. Общие требования. Безопасность проведения стрельб».