


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №7 от «22» июня 2021 г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
 О.Е. Жданова  
приказ №28/1 от «26» июня 2021г



**Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
«ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»**

---

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет  
Срок реализации – 2 года

**Составитель:**  
педагог дополнительного  
образования:  
Гребенкин А.Н.

**Серовский городской округ**

**2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – военно-патриотическая.

**Новизна** программы заключается в том, что во всех программах средней школы не предусматриваются раздел патриотического воспитания и военно-прикладные виды спорта.

**Актуальность** программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма, экстремизма и т.п.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба.

Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа предназначена для учащихся 7-11 классов. Возрастной диапазон 14-18 лет. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

### **Цель программы:**

- популяризация стрелкового спорта;
- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающая.**

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории 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.

### **Воспитательная.**

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

### **Развивающая.**

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

1) Программа разработана на возрастную группу 14-18 лет.

2) Программа рассчитана на 2 года обучения.

3) В процессе обучения необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макет автомата.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе.

Режим занятий – один раз в неделю по одному часу - 1 год обучения, два раза в неделю по одному часу - 2 год обучения.

### **Прогнозируемый результат:**

- Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия;
- Развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта;
- Формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня

### **Критерии оценки:**

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 70 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» - А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,

Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 70 очков при 10-ти выстрелах.

## Формы подведения итогов результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- соревнования по стрельбе из пневматического оружия среди школ и военно-патриотических клубов;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися и их родителями.

### По окончании подготовки по вышеуказанной программе, обучающий должен:

#### Знать:

- правила безопасности при обращении с оружием;
- правил поведения в местах проведения стрельб;
- материальную часть пневматической винтовки и макета АК;
- понятие «кучность», «разброс», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение», «совмещение».

#### Уметь:

- стрелять из пневматической винтовки из положения стоя;
- рассчитывать поправки и вносить их;
- технически правильно выполнять серию выстрелов на кучность;
- показать хороший результат из положения стоя по мишеням №№ 6,7.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия. 1.2 Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	2	2	
2	2. Гигиена, закаливание, режим и питание стрелка-спортсмена. 2.1 Понятие о калорийности, усвоения пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат значение отдельных пищевых веществ и витаминов.	2	2	
3	3. Назначение и устройство частей и механизмов пневматической винтовки.	2	2	
4	4. Уход за пневматическим оружием и его хранением.	4		4

	4.1 Чистка и смазка винтовки.			
5	5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	4	2	2
6	6. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Способы определения расстояния до цели. 6.1 Понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение», «совмещение» её с центром мишени, «устойчивость», «подсечка», «дёргание», «ожидание», «встреча выстрела». 6.2 Патроны бокового огня и центрального боя, их устройств: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох.	4	2	2
7	7.Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. 7.1 Прицельные приспособления, прицелы. 7.2 Мушки.	4	2	2
8	8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	2		2
9	9. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Заряжание винтовки.	4	2	2
10	10. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	4	2	2
11	11. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	4	2	2
12	12. Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой или без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	2	2
13	13. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы.	10	2	8
14	14. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и лёжа с опорой или без опоры.	10	2	8
15	15. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения стоя, лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.	10	2	8
16	16. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников. Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	72	26	46

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1.3 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия. 1.4 Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле	2	2	
2	2. Гигиена, закаливание, режим и питание стрелка-спортсмена. 2.1 Понятие о калорийности, усвоения пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат значение отдельных пищевых веществ и витаминов.	2	2	
3	3. Назначение и устройство частей и механизмов пневматической винтовки.	2	2	
4	4. Уход за пневматическим оружием и его хранением. 4.1 Чистка и смазка винтовки.	4	2	2
5	5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	4	2	2
6	6. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Способы определения расстояния до цели. 6.1 Понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение», «совмещение» её с центром мишени, «устойчивость», «подсечка», «дёргание», «ожидание», «встреча выстрела». 6.2 Патроны бокового огня и центрального боя, их устройств: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох.	4	2	2
7	7.Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. 7.1 Прицельные приспособления, прицелы. 7.2 Мушки.	4	2	2
8	8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	4	2	2
9	9. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Зарядание винтовки.	8	2	6
10	10. Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	12	2	10
11	11. Зарядание, подготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	12	2	10
12	12. Подготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой или без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	12	2	10
13	13. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстоянии 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы.	24	2	22
14	14. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстоянии 5 метров из	24	2	22

	положения стоя и лёжа с опорой или без опоры.			
15	15. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения стоя, лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.	24	2	22
16	16. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников. Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	144	30	114

### III. Содержание программы.

**Тема 1.1** Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Возникновение стрелкового спорта. История и виды российского стрелкового оружия. Движение «Готов к труду и обороне». Всероссийские соревнования по пулевой стрельбе среди молодёжи: юношей и девушек, юниоров.

**Тема 1.2** Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия, переноска его до или от линии огня во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учёт их расходования. Правила переноса оружия к месту проведения стрельб (на стрельбище). Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований.

**Тема 2.** Гигиена, закаливание, режим и питание стрелка-спортсмена.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей) волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами, гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна его продолжительность, значения для восстановления организма спортсмена. Значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание и т.п.) и естественных факторов (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

**Тема 2.1** Понятие о калорийности, усвоения пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат значение отдельных пищевых веществ и витаминов.

**Тема 3.** Назначение и устройств частей и механизмов пневматической винтовки, их взаимодействие. Калибр 4,5мм. Выстрел силой сжатого воздуха.

**Тема 4.** Уход за пневматическим оружием и его хранение.

**Тема 4.1** Чистка и смазка винтовки.

**Тема 5.** Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.

Выстрел – это сложное действие, техника выполнения:

- а) изготовка- поза для оптимального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия для обеспечения равновесия, устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- б) прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- в) управление спуском - нажим на спусковой крючок (плавный, современный, тонкодозированный);
- г) дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы не допустить преждевременный «выход из работы».

Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания: («паралельность работ»).

**Тема 6.** Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Способы определения расстояния до цели.

**Тема 6.1** Понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение», «совмещение» её с центром мишени, «устойчивость», «подсечка», «дёргание», «ожидание», «встреча выстрела».

**Тема 6.2** Патроны бокового огня и центрального боя, их устройств: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох.

**Тема 7.** Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

**Тема 7.1** Прицельные приспособления, прицелы.

Открытый прицел- планка с полукруглой или прямоугольной прорезью. Диоптрический прицел-основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок. Достоинства и недостатки каждого из прицелов.

**Тема 7.2** Мушки. Прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки, замена мушки по форме, цвету, в зависимости от степени устойчивости системы «стрелок- оружие». Светофильтры, очки.

**Тема 8.** Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.

**Тема 9.** Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Заряжание винтовки. Индивидуальная подгонка винтовки, отладка.

**Тема 10 .** Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.

**Тема11.** Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.

**Тема12.** Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой или без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады

**Тема 13.** Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

**Тема 14.** Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя, лёжа с опорой или без опоры.

**Тема15.** Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения стоя, лёжа с опорой или без



опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

**Тема16.** Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка. Итоговое занятие.

#### **V. Использованная литература:**

1. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями.

Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 1986.

2. Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.

#### **V. Методическое обеспечение программы.**

Методическая работа:

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;
- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет;
- помощь в проведении городских соревнований.

#### **VI. Используемая литература.**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987

2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.

3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М.:Дрофа, 2006.

4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.

5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

6. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).

7. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.

#### **VII. Рекомендуемая литература**

1. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

2. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).

3. Журнал «Военные знания» №2, 2008г