

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО
на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
21.08.2022 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 12 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Каштанов В.Г.

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	7
III. Содержание учебного плана.....	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	9
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	10
3.4. Техническая подготовка.....	13
3.5. Тактическая подготовка	28
IV. Календарный учебный график.....	21
V. Формы аттестации.....	24
VI. Оценочные материалы.....	25
VII. Методические материалы	30
VIII. Условия реализации программы	32
IX. Список литературы.....	33
X. Приложения	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы в том, что 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, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к военно-прикладному виду спорта.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий пулевой стрельбой или каким-либо

другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Пулевая стрельба» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, позволяет раскрыть как физические способности и возможности учащегося, так и сориентировать на более глубокое изучение вопросов, связанных с изучением новых моделей пневматических винтовок. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка винтовки.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 12 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек.

Цель программы: обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки спортсменов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков в пулевой стрельбе;
2. Обучение основным приемам техники и тактики пулевой стрельбы;
3. Дать обучающемуся специальные знания по мерам безопасности;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие основных физических качеств;
2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и саморазвитию;
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом.

Объем и срок освоения программы

Объём программы- 3 года, количество часов в первый год – 252, 2 год - 252, 3 год - 252. Всего за **3** года **756** часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы). возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных стрельб в процессе занятий;

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Пулевая стрельба» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;

- получат базовые умения, навыки двигательной деятельности;

- повысят уровень развития физических качеств;

- овладеют основами пулевой стрельбы;

- будут ознакомлены с историей развития пулевой стрельбы;

- будут иметь опыт составления комплекса общеразвивающих упражнений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год			2 год			3 год			Итого
	практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		
		практ	собес		практ	собес		практ	собес	
Теоретическая подготовка	38			30			22			90
Общая физическая подготовка (ОФП)	62			62			60			184
Специальная физическая подготовка (СФП)	42			46			52			140
Технико-тактическая подготовка	86			90			94			270
Инструкторская и судейская практика	18			18			18			54
Контрольные испытания (практика/теория)	4	1	1	4	1	1	4	1	1	18
Всего часов	250	1	1	250	1	1	250	1	1	756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать свои действия. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	Вводное занятие	Физическая культура и спорт в России. Правила поведения в спортивном зале.	17	12	8

		Меры обеспечения безопасности на занятиях. Морально-волевая подготовка.			
2	История пулевой стрельбы	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия. Мат. часть МР-512	3	2	2
3	Места занятия, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по пулевой стрельбе. Терминология и судейская практика в пулевой стрельбе.	8	6	4
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, обучающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	10	10	8

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

1). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Стибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на

формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными (медбол) мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

3). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

7). **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и

устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения. В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
4. С силой прижать плечи к туловищу
5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны. Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны. Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время, руки вверх через стороны. Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки вверх через стороны. Резкий выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны. Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз через стороны.	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек. Поверхностное дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла, на выдохе задержка дыхания на 5-7сек.	2-3 раза

Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20-30сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания.

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.

4. Имитация выстрела

3.4 Техническая подготовка

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с

оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

- *изготовка* - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- *прицеливание* - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- *управление спуском* - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- *дыхание* - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 метров, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных очков;

- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;

- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу: стрелок стоит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки. Изготовка должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Основополагающим условием изготовки является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 - 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Изучение элементов техники выполнения выстрела:

- ***изготовка*** с применением упора:

- ***винтовка*** кладется цевьем на ладонь левой руки, так, чтобы можно

удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;

- *затыльник приклада* упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- *кисть правой руки* охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- *голова* - лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, ***поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:***

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х кратного выполнения упражнений;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;

- умение *контролировать* («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 - ти секунд;

-способность в течение всего упражнения *концентрировать и сохранять* внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время, и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;*

-умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;

- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;

- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча

выстрела»);

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

Для того, чтобы не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

3.5. Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

- боязнь плохого выстрела;

- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;

- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годового цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годовом цикле для общеразвивающих групп 1 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
							Каникулы	Каникулы	Каникулы	Каникулы	Каникулы	Каникулы	Каникулы	
Теоретическая	38	4	4	4	4	к а н и к у л ы	3	3	4	3	3	4	2	к а н и к у л ы
ОФП	62	7	6	6	7		5	5	7	4	5	6	4	
СФП	42	6	4	4	4		3	4	5	4	4	4		
Технико- тактическая	86	9	8	8	9		7	8	10	9	8	10		
Инструкторская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Судейская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Контрольные нормативы	6	2			2					2				
ВСЕГО:	252	28	24	24	28		20	22	28	24	22	26	6	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годовом цикле для общеразвивающих групп 2 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
							К а н и к у л ы							
Теоретическая	30	2	2	2	2	к а н и к у л ы	3	3	4	3	3	4	2	к а н и к у л ы
ОФП	62	7	6	6	7		5	5	7	4	5	6	4	
СФП	46	7	5	5	5		3	4	5	4	4	4		
Технико-тактическая	90	10	9	9	10		7	8	10	9	8	10		
Инструкторская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Судейская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Контрольные нормативы	6	2			2					2				
ВСЕГО:	252	28	24	24	28		20	22	28	24	22	26	6	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала
в годичном цикле для общеразвивающих групп 3 года (ч)**

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
							К а н и к у л ы							
Теоретическая	22	2	2	2	2	к а н и к у л ы	1	1	2	3	3	2	2	к а н и к у л ы
ОФП	60	7	6	6	7		5	5	6	4	5	5	4	
СФП	52	7	5	5	5		4	5	7	4	4	6		
Технико-тактическая	94	10	9	9	10		8	9	11	9	8	11		
Инструкторская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Судейская практика	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Контрольные нормативы	6	2			2					2				
ВСЕГО:	252	28	24	24	28		20	22	28	24	22	26	6	

На общеразвивающем этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение основ техники стрельбы и развитие основных навыков в стрельбе.

Теоретические занятия проводятся в помещении тира.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Пулевая стрельба».

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается

одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек. (минимум 20 раз)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на мате. (минимум 22 повторения)*

Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в универсальном спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	1 год						2 год						3 год					
		М			Д			М			Д			М			Д		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1	Длительное нахождение в позе изготровки стоя без отдыха (тренаж), мин	3	2	1	3	2	1	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
2	Тренаж с интервалом, раз	удержание 30 сек, отдых 20 сек			удержание 20 сек, отдых 30 сек			удержание 40 сек, отдых 20 сек			удержание 30 сек, отдых 30 сек			удержание 50 сек, отдых 20 сек			удержание 40 сек, отдых 30 сек		
		20	15	10	15	10	5	25	20	15	20	15	10	30	25	20	25	20	15
3	Стрельба с упора 10 зачётных выстрелов, ПВ, очки	60	55	50	55	50	45	65	60	55	60	55	50	70	65	60	65	60	55

Контрольно-переводные нормативы

по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 20 м. (сек)	6,0	5,5	5,0	4,9	4,6	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Прыжок в высоту с/м (см)	22	26	28	30	30	33	более 33	более 33	более 33	более 33

1) Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Прыжок в высоту. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, рядом с размеченной (сантиметрами) стеной каждые 5 см. Результат определяется по наивысшие точки касания ладонью, после прыжка вверх толчком двух ног с взмахом рук. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Техника безопасности при обращении с	1. Выполнять все действия только по указанию учителя (преподавателя). 2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать

	оружием	его и не подходить к нему без команды тренера. 3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера. 4. Не выносить заряженное оружие с линии огня. 5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня. 6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны. 7. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди. 8. Не прицеливаться в предметы не относящиеся к мишеням.
2	Требования безопасности в аварийных ситуациях	1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. 2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир. 3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3	Требования безопасности по окончанию занятий	1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов. 2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте. 3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите тренеру.
4	Какие качества помогают развивать занятия пулевой стрельбой	Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, память, мышление, и волю к победе.
5	Из каких элементов состоит выстрел?	Изготовка, прицеливание, дыхание, нажатие на спусковой крючок.
6	Скорость пули пневматической винтовки модели МР-512	174 м/с
7	Калибр пневматической винтовки модели МР-512	4,5 мм
8	Дульная энергия пневматической	Не более 7,5 Дж

	винтовки модели MP-512	
9	Тип пневматической винтовки модели MP-512	Пружинно-поршневая пневматика
10	Сколько необходимо выстрелов для определения СТП	Существуют методы определения СТП по 3, 4, 5ти выстрелам.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Групповые технологии на занятиях пулевой стрельбой несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных,

физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для тренировок по пулевой стрельбе, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (электронные носители) и универсальный зал с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные, ворота гандбольные (переносные), ковер-покрытие для художественной гимнастики, секундомер, волейбольные телескопические стойки, скамья гимнастическая (переносная), щит баскетбольный тренировочный, координационная лестница, набивные мячи. Тир: пневматические винтовки, бумажные мишени, пульки для пневматической стрельбы, мишенная установка.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы используемый педагогом

1. Ельчанинова Н.А., Ельчанинов С.И.. Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия. Оренбург: ОГПУ, 2016 г. – 94 с.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
4. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
5. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
6. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
8. Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 1991.
9. Соколов В.Ю. Развитие стрелкового спорта в современной России и особенности его организации. Томск, 2016 г. – 73 с.
10. Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994
11. Физиология человека. М., ФиС, 1975
12. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973

Литература для учащихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп. Москва. 2005.
3. Вайнштейн Л.М. Учись метко стрелять. М.: ДОСААФ, 1973. - 33 с.

Список литературы для родителей

1. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. –2005. – №11. – С. 34-38.

Интернет-ресурсы

news.sportbox.ru - Пулевая спортивная стрельба: новости, видео, результаты.

www.titas-nk.ru. - Стрелковый сайт (судейство). Теория стрельбы. Видео обучение.

sport-express.ru /shooting/ - Стрельба: все новости стрельбы, аналитика, обзоры, фото и видео репортажи.

shooting-ua.com - История развития пулевой стрельбы.

shooting-russia.ru

shooting - spb.ru

severforum.ru

Х. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Приложение №1

Снайперы времен войны.

<p>Пассар Максим Александрович (30.08.1923 – 22.01.1943) Участник Великой Отечественной войны, советский снайпер, за время боев уничтожил 237 солдат и офицеров противника. Большая часть врагов была ликвидирована им в ходе Сталинградской битвы. За уничтожение Пассара германское командование назначило награду в 100 тысяч рейхсмарок. Герой Российской Федерации (посмертно).</p>	
<p>Сурков Михаил Ильич (1921–1953) Участник Великой Отечественной войны, снайпер 1-го батальона 39-го стрелкового полка 4-й стрелковой дивизии 12-й армии, старшина, кавалер ордена Ленина и ордена Красной Звезды. Суркова принято считать лучшим советским снайпером периода Великой Отечественной войны. Согласно советским источникам, его показатель – 702 убитых вражеских солдата и офицера.</p>	
<p>Ковшова Наталья Венедиктовна (26.11.1920 – 14.08.1942) Участница Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза. На личном счету снайпера Ковшовой 167 убитых фашистских солдат и офицеров. Во время службы обучала бойцов мастерству меткой стрельбы. 14 августа 1942 года возле деревни Сутоки Новгородской области погибла в неравном бою с фашистами.</p>	
<p>Тулаев Жамбыл Ешеевич (02(15).05.1905 – 17.01.1961) Участник Великой Отечественной войны. Герой Советского Союза. Снайпер 580-го стрелкового полка 188-й стрелковой дивизии 27-й армии Северо-Западного фронта. Старшина Жамбыл Тулаев с мая по ноябрь 1942 года истребил 262 гитлеровца. Подготовил для фронта более 30 снайперов.</p>	

<p>Сидоренко Иван Михайлович (12.09.1919 – 19.02.1994) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза. Помощник начальника штаба 1122-го стрелкового полка капитан Иван Сидоренко отличился как организатор снайперского движения. К 1944 году лично уничтожил из снайперской винтовки около 500 гитлеровцев. Иван Сидоренко подготовил для фронта более 250 снайперов, большинство из которых были награждены орденами и медалями.</p>	
<p>Охлопков Фёдор Матвеевич (02.03.1908 – 28.05.1968) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза. К 23 июня 1944 года сержант Охлопков уничтожил из снайперской винтовки 429 гитлеровских солдат и офицеров. Был ранен 12 раз. Звание Героя Советского Союза и орден Ленина были присвоены лишь в 1965 году.</p>	
<p>Молдагулова Алия Нурмухамбетовна (25.10.1925 – 14.01.1944) Участница Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза (посмертно), ефрейтор. Снайпер 54-й отдельной стрелковой бригады 22-й армии 2-го Прибалтийского фронта. Ефрейтор Молдагулова за первые 2 месяца участия в боях уничтожила несколько десятков врагов. 14 января 1944 года участвовала в бою за деревню Казачиху Псковской области, увлекла бойцов в атаку. Ворвавшись в оборону врага, уничтожила из автомата нескольких солдат и офицеров. Погибла в этом бою.</p>	
<p>Буденков Михаил Иванович (05.12.1919 – 02.08.1995) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, старший лейтенант. К сентябрю 1944 года гвардии старший сержант Михаил Буденков был снайпером 59-го гвардейского стрелкового полка 21-й гвардейской стрелковой дивизии 3-й ударной армии 2-го Прибалтийского фронта. К тому времени на его счету было 437 уничтоженных снайперским огнем вражеских солдат и офицеров. Он вошел в десятку лучших снайперов Великой Отечественной войны.</p>	
<p>Етобаев Арсений Михайлович (15.09.1903 – 1987) Участник Великой Отечественной войны, Гражданской войны 1917–1922 годов и конфликта на Китайско-Восточной железной дороге 1929 года. Кавалер ордена Ленина и ордена Красной Звезды, полный кавалер ордена Отечественной войны. Снайпер уничтожил 356 немецких захватчиков и</p>	

сбил два самолета.	
<p>Салбиев Владимир Гаврилович (1916–1996) Участник Великой Отечественной войны, дважды кавалер орденов Красного Знамени и Отечественной войны II степени. На снайперском счету Салбиева 601 уничтоженный солдат и офицер противника.</p>	
<p>Пчелинцев Владимир Николаевич (30.08.1919 – 27.07.1997) Участник Великой Отечественной войны, снайпер 11-й стрелковой бригады 8-й армии Ленинградского фронта, Герой Советского Союза, сержант. Один из самых результативных снайперов Второй мировой войны. Уничтожил 456 солдат, унтер-офицеров и офицеров противника.</p>	
<p>Квачантирадзе Василий Шалвович (1907–1950) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, старшина. Снайпер 259-го стрелкового полка 179-й стрелковой дивизии 43-й армии 1-го Прибалтийского фронта. Один из самых результативных снайперов Великой Отечественной войны. Уничтожил 534 солдата и офицера противника.</p>	
<p>Гончаров Пётр Алексеевич (15.01.1903 – 31.01.1944) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, гвардии старший сержант. На его снайперском счету более 380 убитых солдат и офицеров противника. Погиб 31 января 1944 года при прорыве обороны противника в районе села Водяное.</p>	
<p>Галушкин Николай Иванович (01.07.1917 – 22.01.2007) Участник Великой Отечественной войны, Герой Российской Федерации, лейтенант. Проходил службу в 49-м стрелковом полку 50-й стрелковой дивизии. По имеющимся сведениям, уничтожил 418 немецких солдат и офицеров, в том числе 17 снайперов, а также обучил снайперскому делу 148 бойцов. После войны вел активную военно-патриотическую работу.</p>	

<p>Голосов Василий Иванович (1911–1943) Участник Великой Отечественной войны, командир снайперской роты 81-го гвардейского стрелкового полка, гвардии лейтенант. К концу июня 1943 года, будучи уже командиром снайперской роты, Голосов лично уничтожил около 420 гитлеровцев, в том числе 70 снайперов. В своей роте он подготовил 170 снайперов, которые в общей сложности уничтожили более 3 500 фашистов. Погиб 16 августа 1943 года в разгар боев за село Долгенькое Изюмского района Харьковской области.</p>	
<p>Номоконов Семён Данилович (12.08.1900 – 15.07.1973) Участник Великой Отечественной войны и Советско-японской войны, дважды кавалер ордена Красной Звезды, ордена Ленина, ордена Красного Знамени. Во время Великой Отечественной войны уничтожил 360 немецких солдат и офицеров, в том числе одного генерал-майора. Во время Советско-японской войны уничтожил 8 солдат и офицеров Квантунской армии. Общий подтвержденный счет – 368 вражеских солдат и офицеров.</p>	
<p>Ильин Николай Яковлевич (1922 – 04.08.1943) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, старшина, заместитель политрука. Всего на счету снайпера было 494 убитых врага. 4 августа 1943 года в бою под селом Ястребово Николай Ильин погиб, сраженный пулеметной очередью.</p>	
<p>Идрисов Абухаджи (Абухажи) (17.05.1918 – 22.10.1983) Участник Великой Отечественной войны, снайпер 1232-го стрелкового полка 370-й стрелковой дивизии, старший сержант, Герой Советского Союза. К марту 1944 года на его счету было уже 349 уничтоженных фашистов, и он был представлен к званию Героя. В одном из боев в апреле 1944 года осколком разорвавшейся рядом мины Идрисов был ранен, его засыпало землей. Товарищи откопали его и отправили в госпиталь.</p>	
<p>Дьяченко Фёдор Трофимович (16.06.1917 – 08.08.1995) Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, майор. К февралю 1944 года Дьяченко снайперским огнем уничтожил 425 солдат и офицеров противника, в их числе несколько снайперов.</p>	
<p>Антонов Иван Петрович (07.07.1920 – 22.03.1989)</p>	

<p>Участник Великой Отечественной войны, стрелок 160-й отдельной стрелковой роты Ленинградской военно-морской базы Балтийского флота, краснофлотец, Герой Советского Союза.</p> <p>Иван Антонов стал одним из зачинателей снайперского движения на Балтике.</p> <p>С 28 декабря 1941 года по 10 ноября 1942 года уничтожил 302 гитлеровца и обучил искусству меткой стрельбы по врагу 80 снайперов.</p>	
<p>А как же "Леди смерть"? Она же Павлюченко Людмила Михайловна. Уничтожила 307 фашистских солдат и офицеров.</p>	
<p>Алексей Зайцев. Его заслуги в ходе Сталинградской битвы ничуть не меньше, чем у всех вышеперечисленных советских героев. уже то, что он уложил 11 снайперов врага и победителем вышел из дуэли с немецким супер-снайпером майором Конингсом, прибывшим по его, Зайцева, душу, под Сталинград. уже это заставляет о нем написать, чтобы знали и помнили.</p>	
<p>Кульбертинов Иван Николаевич За время боёв на фронтах Великой Отечественной войны Кульбертинов уничтожил 487 немецких солдат и офицеров. Дважды был представлен к званию Героя Советского Союза, но так его и не получил.</p>	