

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«Стрельба из электронного оружия»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания содержат материал практических занятий дисциплины «Стрельба из электронного оружия», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Стрельба из электронного оружия», проведения практических занятий, описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению методики стрельбы и организации соревнований по стрельбе из электронного оружия.

Целью освоения дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями, методикой обучения основным элементам стрельбы из электронного оружия, формирование основных двигательных умений и навыков в стрельбе из электронного оружия и повышение уровня спортивной подготовленности студентов для реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательного стандарта.

Место дисциплины «Стрельба из электронного оружия» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» определяется ее образовательной и воспитательной значимостью. Дисциплина относится к факультативной части (ФТД.В.05). Ее освоение происходит в 6 семестре.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1 _{УК-8} знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий ИД-2 _{УК-8} оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению	Демонстрирует знания документов об обеспечении безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности Осуществляет оперативный, текущий и этапный контроль возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению На основе анализа показателей контроля

	ИД-З _{УК-8} использует основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	осуществляет коррекцию методов защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности
--	---	--

Практическое занятие №1

Тема: Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира.

Цель: изучить основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: нормативно-правовые документы определяют порядок работы стрелкового, интерактивного тира.

Теоретическая часть:

Стрелковый объект: специально оборудованное помещение (комплекс помещений) или территория, предназначенные для проведения стрельб (для проведения стрельб и хранения оружия) и обеспечивающие надлежащую безопасность их проведения, оборудованные средствами ограничения доступа для обеспечения установленного пропускного и внутриобъектового режимов, и на использование которых выданы соответствующие разрешения органами, уполномоченными в сфере оборота оружия. Стрелковые объекты подразделяются на закрытые (крытые) тир, полуоткрытые тир, открытые тир (стрельбища), стрелково-стендовые комплексы. Организация, осуществляющая обучение: юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности. Руководитель стрельбы: лицо, назначенное для руководства проведением стрельбы приказом руководителя организации, на стрелковом объекте которой организуется стрельба. Рубежи стрелкового объекта: места (участки) стрелкового объекта, выделяемые на стрелковом объекте в целях организации стрельбы. Рубежи стрелкового объекта обозначаются линиями шириной 5-10 см или указателями. Исходный рубеж: место для построения и подготовки очередной смены стреляющих, которое размещается в тылу от огневого рубежа (рубежа открытия огня) на расстоянии не ближе 10 м (для стрельбищ) и 3-5 м (для тиров). Линия огня: условная или фиксированная линия, перпендикулярная к продольной оси тира, которую не должен пересекать стрелок во время стрельбы. Направление стрельбы: участок огневой зоны для ведения стрельбы. Огневая зона: простреливаемое пулями пространство, находящееся между стрелками и мишенями, ограждаемое от доступа людей во время стрельбы. Огневой рубеж: условная или фиксированная площадь определенных размеров перед линией огня, на которой располагаются позиции для стрельбы.

Приказ Минспорта России от 22 ноября 2018 года №955 «Об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной

стрельбы». Устанавливает требования к оборудованию тиров (крытых, полукрытых, открытых), включая пулеулавливатели, защитные стены, зоны безопасности и другие элементы, обеспечивающие безопасность.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Ознакомиться с основными нормативно-правовыми документами.
2. Рассмотреть требования к оборудованию тиров.
3. Ознакомиться с Приказом Минспорта России от 22 ноября 2018 года №955 «Об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы».

Вопросы для контроля

1. Характеристика стрелкового объекта.
2. Рубежи стрелкового объекта.
3. Требования к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы.

Практическое занятие №2

Тема: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Цель: изучить меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: обеспечение безопасности при проведении стрельб.

Теоретическая часть: Обязанности руководителя стрельбы. Инструктаж. Перед началом стрельбы необходимо провести инструктаж, разъяснив всем участникам правила безопасности и порядок действий. Проверка оборудования. Нужно убедиться в исправности электронной винтовки, мишеней, программного обеспечения и другого оборудования. Контроль за соблюдением правил. Руководитель обязан следить за тем, чтобы участники выполняли все команды и не нарушали правила безопасности. Реагирование на нештатные ситуации. При возникновении проблем (неисправность оружия, появление людей или животных в зоне стрельбы) руководитель должен немедленно прекратить стрельбу и принять меры.

Обязанности участников. Выполнять все команды руководителя стрельбы (например, «Огонь!», «Стоп!», «Прекратить стрельбу!»). Держать оружие только стволом в направлении линии мишеней. Стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Стоп!» или «Прекратить стрельбу!». Докладывать руководителю о неисправности оружия. Прекращать стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного. о окончании стрельбы аккуратно класть

оружие стволом в направлении линии мишеней. Бережно относиться к оружию и оборудованию. Запреты для участников. Брать оружие, прицеливаться и стрелять без команды руководителя. Направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней. Касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы. Шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах. Использовать неисправное оружие. Оставлять заряженное оружие без присмотра или передавать его другим лицам без команды руководителя. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также участникам, не занятым стрельбой. Дополнительные меры безопасности. Состояние участников. К стрельбе не допускаются лица в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также те, кто не прошёл инструктаж или не усвоил правила обращения с оружием. Организация пространства. Тир должен быть оборудован в соответствии с требованиями безопасности: иметь чёткое разделение на зоны (исходный рубеж, огневой рубеж, линия мишеней), а также системы, предотвращающие выход «выстрела» за пределы зоны стрельбы (если речь идёт о тирах с физическим поражением мишеней). Для электронных тиров это менее актуально, но важно обеспечить отсутствие препятствий в зоне имитации стрельбы. Контроль за территорией. Участники должны следить за территорией, на которой ведётся стрельба, особенно при использовании оборудования с оптическими или лазерными элементами. Сертификация оборудования. Если используются комплексы с лазерным излучением, они должны иметь соответствующие сертификаты безопасности. Действия в аварийных ситуациях. При возникновении нештатной ситуации (например, неисправность оружия, появление посторонних в зоне стрельбы) все участники обязаны немедленно прекратить стрельбу и следовать указаниям руководителя. Соблюдение этих мер позволяет минимизировать риски и обеспечить безопасность при проведении стрельб из электронной винтовки.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Порядок обращения с оружием.
2. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб.
3. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

Вопросы для контроля

1. Инструктаж.
2. Обязанности участников.
3. Сертификация оборудования.

Практическое занятие №3

Тема: Обучение изготовке.

Цель: обучить изготовке.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: хорошая устойчивость оружия за счет наименьшего напряжения мышц и естественного положения головы, создающего нормальные условия для работы глаза во время прицеливания.

Теоретическая часть:

Обучение изготовке - это процесс освоения комплекса действий, которые позволяют стрелку принять оптимальное положение для стрельбы, обеспечивающее устойчивость оружия, точность прицеливания и минимизацию колебаний при выстреле. Под термином «изготовка» следует понимать комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает определённое положение для стрельбы. Существует три основных положения для стрельбы лежа, стоя и с колена. Важно подобрать такой прием изготовления, при котором меньше расходуется физической энергии, создаются благоприятные условия стрельбы.

Основные требования к изготовке: создать необходимое равновесие стрелка с оружием с оптимальным; для этого напряжением мышечного аппарата; обеспечить нормальное функционирование зрительного аппарата, внутренних органов и кровообращения.

Традиционно обучение может начинаться с изготовления лёжа, затем переходить к с колена и стоя. Однако такой подход не является обязательным. Изготовка лёжа — наиболее устойчивое положение, так как тело почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт. При этом тело стрелка должно быть развёрнуто влево относительно линии стрельбы примерно на 15–20°. Ноги без напряжения разведены в стороны. Левая рука, удерживающая винтовку, несколько вынесена вперёд. Приклад затыльником упирается в грудные мышцы под ключицей. Изготовка с колена предполагает опору на грунт тремя опорными поверхностями тела - стопой левой ноги, коленом и носком правой ноги. Под голеностоп правой ноги подкладывается валик, а локоть левой руки ставится на колено левой ноги. Изготовка стоя считается наиболее сложной, так как общий центр масс стрелка расположен выше, а амплитуда и частота колебаний относительно выше. При этом ноги должны быть выпрямлены и удерживаться в таком положении за счёт определённого тонуса мышц.

Вопросы и задания:

1. Неправильное распределение веса тела.
2. Скручивание туловища.
3. Неправильная постановка ног и распределение центра тяжести

Вопросы для контроля

1. Упражнение для устранения скручивания корпуса.
2. Упражнение для работы над удержанием оружия.
3. Упражнение для проверки правильности распределения веса тела.

Практическое занятие №4

Тема: Обучение прицеливанию.

Цель: обучить прицеливанию.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: Прицеливание – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

Теоретическая часть:

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой «ровной мушки». При прицеливании винтовка удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика (деталь прицела). Внимание стрелка концентрируется на целике, то есть прорезь целика должна быть видна резко. Благодаря тому, что глаз обладает некоторой глубиной зрения, мушка в прорези будет также видна достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато. В процессе учебно-тренировочных занятий нужно добиваться того, чтобы при переносе точки прицеливания сохранялась «ровная мушка». Для этого нужно направить винтовку на светлый фон, прицелиться, удерживая «ровную мушку», и добиться полной неподвижности мушки в прорези целика. Сама винтовка может колебаться, но мушка в прорези целика должна быть неподвижной. Нужно запомнить в мышечной памяти усилие в запястье, с которым удерживается оружие. Далее тренировку нужно усложнять движениями указательного пальца на спуске - при этом положение «ровной мушки» должно сохраняться. В отличие от прицеливания при стрельбе из пистолета стрельба из винтовки из-за близкого расположения целика к глазу стрелка требует, чтобы внимание концентрировалось на мушке, то есть мушка должна быть видна наиболее резко. Благодаря тому, что глаз обладает глубиной зрения, целик будет также виден достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато. Заметим, что длинная прицельная линия у винтовки значительно повышает точность прицеливания. Оптический прицел значительно удобнее, так как повышается точности стрельбы; меньше утомляется зрение стрелка; стрельбу можно вести при недостаточном освещении; цели могут поражаться на больших дистанциях. Тренировками нужно добиваться того, чтобы при переносе точки прицеливания сохранялась «ровная мушка». Для этого нужно направить винтовку на светлый фон (белую бумагу), прицелиться, удерживая «ровную мушку», и добиться полной неподвижности мушки в прорези целика. Далее тренировки нужно усложнять движениями указательного пальца на спуске - при этом положение «ровной мушки» должно сохраняться.

Вопросы и задания:

1. Типичные ошибки при прицеливании.
2. Дыхание при стрельбе.
3. Производство выстрела : спуск и его варианты

Вопросы для контроля

1. Кинематические и динамические структуры выстрела.
2. Влияние внешних факторов на перемещение средней точки прицеливания.
3. «Сухой спуск».

Практическое занятие №5

Тема: Работа с программой «LASER RUBY».

Цель: обучить работе с программой «LASER RUBY»..

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: Управляющая программа Laser Ruby предназначена для работы в составе лазерного тира Рубин и поддерживает два основных режима работы для пользователя: режим Лазерной калибровки и режим Лазерной стрельбы и два режима для тестирования программы: режим Лазерной корректировки и режим Тестирования лазерной стрельбы.

Теоретическая часть:

Основные функции и возможности. Режим «стрельбы». Программа анализирует видеопоток с камеры, выделяет лазерную точку в кадре, рассчитывает её координаты на экране, перемещает курсор в расчётную точку и эмулирует нажатие левой кнопки мыши. Выбор упражнений. В программе доступен список упражнений для выполнения тренировок. Можно выбрать требуемое упражнение из списка. Описание условий выполнения упражнений. На экран выводится полное описание условий и порядка выполнения упражнения. Имитация дальности стрельбы. Программа поддерживает имитацию стрельбы на расстоянии до 50 м. Типы мишеней. Возможна стрельба по неподвижным, появляющимся и движущимся мишеням, из различных положений с места. Регистрация и обработка результатов. Программа позволяет проводить тренировки для одного, двух или трёх обучаемых одновременно, обрабатывать и отображать персональные результаты по каждому стрелку. Оценка уровня подготовки. По окончании упражнения на экран выводятся таблицы результатов с показателями меткости и кучности.

Порядок выполнения упражнений. Запуск программы. Выбор требуемого упражнения из списка. Вывод на экран полного описания условий и порядка выполнения упражнения. Подготовка одного, двух или трёх стрелков одновременно к выполнению упражнения. Приведение оружия к бою и производство прицельного выстрела. Оценка результатов уровня подготовки стрелка по показателям меткости и кучности.

Дополнительные возможности. Калибровка. Программа Calibrate Laser Ruby позволяет провести автоматическую калибровку координат проецируемого на экран изображения.

Вопросы и задания:

1. Основные функции и возможности.
2. Имитация дальности стрельбы.
3. Регистрация и обработка результатов.

Вопросы для контроля

1. Запуск программы
2. Калибровка.
3. Подготовка одного, двух или трёх стрелков одновременно.

Практическое занятие №6

Тема: «Курс стрельб «КС 2000».

Цель: обучить работе с программой «Курс стрельб «КС 2000».

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа для обучения приёмам и правилам стрельбы из стрелкового оружия, разработанная на основе Приказа МВД РФ от 11 сентября 2000 года №955. Она предназначена для совершенствования уровня огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Теоретическая часть:

Характеристики программы:

Количество упражнений. В учебно-методический курс включено 31 упражнение: 12 - для пистолета, 4 - для пистолет-пулемёта, 8 - для автомата, 7- для снайперской винтовки СВД.

Имитация дальности стрельбы. Программа позволяет имитировать стрельбу на дистанциях от 5 до 300 м в небольшом помещении. Виды оружия. В программе можно работать с пистолетом, пистолет-пулемётом, автоматом (АК-74, АКС-7У, 9А-91) и снайперской винтовкой СВД. Анализ результатов. По итогам стрельбы программа выводит значения оценочных показателей и автоматически выставляет оценку за упражнение. Также возможно формирование и печать результатов стрельб для каждого стрелка и протокола стрельб.

Электронная база данных. Результаты стрельб хранятся в электронной базе.

Дополнительные возможности программы: модульная структура, которая позволяет адаптировать тренировки под конкретный тип оружия и цели обучения; создание виртуальной среды для тренировки в различных условиях (разные расстояния до мишени, типы мишеней, освещение и др.); предоставление обратной связи и анализа результатов стрельбы после каждого выстрела (точность попадания, отклонение от мишени, время стрельбы и другие параметры); возможность мониторинга тренировок тренерами и генерация отчётов о прогрессе.

Вопросы и задания:

1. Виды оружия.
2. Анализ результатов.
3. Электронная база данных.

Вопросы для контроля

1. Адаптировать тренировки под конкретный тип оружия и цели обучения.
2. Анализ результатов стрельбы после каждого выстрела.
3. Генерация отчётов.

Практическое занятие №7

Тема: «КСУ «IPSC».

Цель: обучить работе с программой «КСУ «IPSC».

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: Программа «Конструктор упражнений IPSC» предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Основные функции

Программа позволяет:

- тренироваться на готовых упражнениях IPSC;
- создавать собственные упражнения;
- обмениваться базами упражнений с другими пользователями;
- импортировать и экспортировать отдельные огневые рубежи.

Ключевые возможности

1. Выбор оружия:
 - пистолет;
 - ружьё;
 - карабин.
2. Настройка параметров упражнения:
 - количество патронов в магазине;
 - время смены магазина;
 - время перехода к следующему рубежу.
3. Разнообразие мишеней и объектов:
 - 50 видов мишеней IPSC;
 - 24 типа объектов для упражнений.
4. Режимы стрельбы:
 - по неподвижным мишеням;
 - по появляющимся мишеням;
 - по движущимся мишеням;
 - по качающимся мишеням.
5. Имитация условий стрельбы:
 - дальность до 50 м;
 - стрельба с нескольких огневых рубежей (до 6 направлений на одном мониторе)
6. Система оценки результатов:
 - подсчёт очков по системе «Comstock»;
 - начисление штрафных очков согласно правилам IPSC;

- фиксация времени выполнения упражнения;
 - анализ ошибок и погрешностей стрелка.
7. Управление и интерфейс:
- смена магазина или рубежа с помощью USB-педали;
 - наглядный разбор стрельбы (показ точек попадания, времени выстрелов, достоинства выстрелов);
 - сохранение и печать результатов тренировок.

Для кого предназначена

КСУ «IPSC» подходит:

- спортсменам, занимающимся практической стрельбой (IPSC);
- сотрудникам силовых структур;
- охранным предприятиям (ЧОП);
- учебным заведениям, где преподаётся огневая подготовка;
- любителям стрелкового спорта.

Преимущества использования

- Гибкость: возможность адаптировать тренировки под конкретные задачи.
- Реалистичность: имитация реальных условий IPSC-соревнований.
- Обратная связь: мгновенный разбор ошибок помогает быстрее улучшать навыки.
- Автоматизация: система сама считает очки и штрафы, экономит время инструктора.
- Масштабируемость: подходит как для индивидуальных тренировок, так и для групповых занятий.

Вопросы и задания:

1. Возможности программы.
2. Основные функции программы.
3. Настройка параметров упражнения.

Вопросы для контроля

1. Режимы стрельбы.
2. Система оценки результатов.
3. Управление и интерфейс.

Практическое занятие №8

Тема: Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного комплекса.

Цель: сформировать навыки стрельбы с применением стрелкового электронного компьютерного комплекса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: стрельба с применением тира интерактивного лазерного «РУБИНТИР» ИЛТ-110 в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Теоретическая часть:

Подготовка оборудования к проведению теста.

1.1. Требование к помещению

Перед установкой электронного тира «Рубин» убедитесь, что в помещении есть розетка 220В с заземлением для подключения мультимедийного оборудования.

Обеспечьте безопасность размещения всех кабелей и проводов, чтобы избежать падений участников и повреждения проводов.

1.2. Предварительная проверка работы электронного тира.

Если оборудование используется впервые, то за 1-2 дня до начала тренировки установите и настройте электронный тир, следуя инструкции. Это поможет избежать проблем с оборудованием во время проведения тренировки.

Если оборудование использовалось ранее, то необходимо за 1-2 дня до мероприятия проверить его работоспособность, корректность работы.

1.3. Проверка исправности лазерного оружия.

Заранее убедитесь в исправности лазерного оружия. Сделайте несколько контрольных выстрелов и, при необходимости, отрегулируйте оружие по прицельным приспособлениям, установив прицельную планку так, чтобы лазерная точка совпадала. При невозможности регулировки лазерного луча, воспользуйтесь функцией пристрелки в программе.

1.4. Начало работы

Подключите все необходимое оборудование к сети 220В и включите его. Запустите управляющую программу электронного тира «Рубин». Запустите программу «Спортивная стрельба» с готовыми пробными и зачетными упражнениями. Сбросьте данные пристрелки или убедитесь, что она не введена. Выберите количество направлений и нужное упражнение. Тест выполняется на дистанции 10 м (мишень №8) из положения стоя. Участнику дается 3 пробных выстрела и 5 зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Вопросы и задания:

1. Требование к помещению.
2. Предварительная проверка работы электронного тира.
3. Проверка исправности лазерного оружия.

Вопросы для контроля

1. Программа «Спортивная стрельба».
2. Поправка по пробной серии.
3. Обязанности стрелка.

Практическое занятие №9

Тема: практическая стрельба. Программа «ЛАЗЕРНЫЙ ТИР 3-D».

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе с использованием программы «ЛАЗЕРНЫЙ ТИР 3-D».

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: прицельная стрельба по поднимающимся и поворачивающимся мишеням в тире с использованием технологии 3D графики.

Теоретическая часть:

Pro Target Constructor — конструктор стрелковых упражнений для интерактивного тира. Создаёт реалистичную трёхмерную мишенную обстановку, которую можно отображать на одном экране или в панорамном режиме на трёх или пяти экранах. Позволяет строить виртуальное стрельбище с различными объектами, включая движущиеся мишени. Поддерживает имитацию дальности стрельбы от 5 до 900 метров, разные погодные условия и время суток. Есть база из 200 пользовательских упражнений, возможность их редактирования и создания новых. Программа для интерактивных тиров, которая создаёт трёхмерную мишенную обстановку. Включает модели людей, боевой и гражданской техники. Поддерживает работу на одном экране, позволяет использовать более 100 предустановленных упражнений и создавать уникальные сценарии. Есть встроенный искусственный интеллект для интерактивного взаимодействия (например, модели могут самостоятельно принимать решения — искать укрытия или атаковать). Программа совместима с Windows и macOS, поддерживает разрешения вплоть до 5K. Under Fire — сборник из 12 игровых сюжетов и упражнений для интерактивного тира. Создаёт трёхмерную анимированную мишенную обстановку, которую можно отображать на одном экране или в панорамном режиме. Позволяет имитировать удаление от цели от 5 до 900 метров. Есть возможность сохранения статистики по каждому стрелку и таблицы лучших результатов.

Вопросы и задания:

1. Pro Target Constructor.
2. LaserSoft-3D.
3. Start Shooting Games

Вопросы для контроля

1. Требование к помещению.
2. Предварительная проверка работы электронного тира.
3. Проверка исправности лазерного оружия.

Практическое занятие №10

Тема: Практическая стрельба. Программа «СНАЙПЕР».

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: прицельная стрельба по поднимающимся и поворачивающимся мишеням в тире с использованием технологии 3D графики.

Теоретическая часть:

4 уровня сложности :

При попадании в голову прибавляется 60 очков.

При попадании в туловище прибавляется 20 очков.

При попадании в заложника снимается 100 очков,

При попадании в участника снимается 10 очков.

Могут обучаться 3 человека. В этом случае результат игры будет общим. Количество выстрелов не ограничено.

Для перехода на каждый последующий уровень количество набранных очков должно быть:

на 2-ой уровень - более 250 очков.

на 3-ий уровень - более 500 очков

на 4-ый уровень - более 1000 очков

5-ый уровень

Для победного завершения игры в последнем уровне необходимо расстрелять шестью патронами бронированный щит и убить спрятавшегося за ним террориста с гранатометом.

Результаты стрельб

Если пятый уровень пройден, то вы классный стрелок!

Вопросы и задания:

1. Программа спортивной подготовки по практической стрельбе.
2. Возрастные ограничения.
3. Методы обучения.

Вопросы для контроля

1. Режимы стрельбы.
2. Система оценки результатов.
3. Управление и интерфейс.

Практическое занятие №11

Тема: Практическая стрельба. Программа «Появляющиеся мишени».

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации

Тактическая система – это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Быстрое нападение – это наиболее эффективный способ атакующих действий команды. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Вопросы и задания:

1. Требование к помещению.
2. Предварительная проверка работы электронного тира.
3. Проверка исправности лазерного оружия.

Вопросы для контроля

1. Программа «Спортивная стрельба».
2. Поправка по пробной серии.
3. Обязанности стрелка.

Практическое занятие №12

Тема: практическая стрельба. Спортинг-3.

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Прицельная скоростная стрельба по движущимся мишеням.

В качестве мишеней используются прыгающие мячи, петляющие колеса или летающие тарелки. Тип мишеней может быть одинаковым или разным для всех зон.

5 уровней сложности. На каждый уровень дается 6 патронов и определенное количество мишеней. Чем выше уровень, тем больше количество мишеней и тем точнее должен быть выстрел. Для перехода на следующий уровень необходимо сбить все мишени. В последнем, пятом уровне, у вас 6 мишеней и 6 патронов, поэтому необходимо быть предельно внимательным и метким.

Помните, что чем дальше удаляется мишень, тем сложнее в нее попасть. Если все мишени уровня сбиваются без промахов, то к заработанным баллам также начисляются бонусные очки. Если конечный результат более 5000 очков, то выдается диплом 1 степени, свыше 2500 очков – диплом 2 степени, до 2500 очков – диплом 3 степени.

Настройки по умолчанию:

- время игры – 1 минута
- тип мишени (прыгающие мячи – в 1-ой зоне, петляющие колеса – во 2-ой зоне, летающие тарелки – в 3-ей зоне)
- зона поражения мишени – 200%

Настраиваемые параметры (параметры изменяются во всех зонах одновременно, кроме типа мишеней, которые можно настроить на каждую зону индивидуально):

- время игры (1,2 или 3 минуты)
- тип мишени (мячи, колеса или тарелки)
- зона поражения мишени (100%, 150% или 200%)
- звуковое сопровождение (можно отключить)
- фоновый рисунок (лесная поляна или долина в горах)

Цель игры: за 1 минуту пройти 5 уровней и набрать наибольшее количество очков. 8000 очков – превосходный результат.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Порядок обращения с оружием.
2. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб.
3. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

Вопросы для контроля

1. Инструктаж.
2. Обязанности участников.
3. Сертификация оборудования.

Практическое занятие №13

Тема: Практическая стрельба. Спортивная стрельба-3.

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Прицельная стрельба по классическим мишеням на очки. Так учились стрелять наши деды и отцы. Проверьте свою меткость и докажите, что вы достойны быть внуком «Ворошиловского стрелка».

Настраиваемые параметры (параметры изменяются во всех зонах одновременно):

- тип мишени (один из 9)
- масштаб мишени (от 10% до 100%)
- количество выстрелов (от 1 до 50)
- видимость мишени (от 10% до 100%)
- время на выполнение упражнения (до 60 сек.)

Настройки по умолчанию (одинаковы для всех зон):

- Тип мишени – грудная М4Ф
- Масштаб мишени – 50%
- Количество выстрелов – 20
- Видимость мишени – 100%
- Время на выполнение упражнения – 60 секунд

Цель игры: за 60 секунд двадцатью выстрелами поразить мишень как можно точнее. 190 очков – вы меткий стрелок.

Вопросы и задания:

1. Программа спортивной подготовки по практической стрельбе.
2. Возрастные ограничения.
3. Методы обучения.

Вопросы для контроля

1. Режимы стрельбы.
2. Система оценки результатов.
3. Управление и интерфейс.

Практическое занятие №14

Тема: Практическая стрельба. Программа «АНТИКРИМИНАЛ».

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Благодаря этой программе вы сможете на некоторое время оказаться на месте полицейского, совершенствующего свои стрелковые навыки.

Включает 4 упражнения.

Общее время на выполнение комплекса из четырех упражнений 60 секунд

Общее количество выстрелов 33

Максимальное количество очков 330

Цель игры: за 60 секунд точными выстрелами поразить 33 мишени. Если удастся выбить 320 очков, то вы мастерски владеете оружием.

1-ое упражнение:

Стрельба по трем неподвижным разноудаленным мишеням.

Мишень1 (грудная №4, расстояние до мишени 10 м) - поражается 3 выстрелами.

Мишень2 (грудная №4, расстояние до мишени 15 м) - поражается 3 выстрелами.

Мишень3 (грудная №4, расстояние до мишени 25 м) - поражается 3 выстрелами.

Максимальное количество очков в 1-ом упражнении - 90.

2-ое упражнение

Стрельба по появляющимся мишеням.

Тип мишени - грудная №4.

Расстояние до мишени - 10 м.

Время на поражение мишени - 1,8 сек.

Количество выстрелов - 8.

Максимальное количество очков во 2-ом упражнении - 80.

3-ье упражнение

Стрельба по плавно движущейся мишени.

Тип мишени - грудная №4.

Расстояние до мишени - 10м.

Количество выстрелов - 8.

Максимальное количество очков в 3-ем упражнении - 80

4-ое упражнение

Стрельба по «прыгающей» мишени.

Тип мишени - грудная №4.

Расстояние до мишени - 10 м.

Количество выстрелов - 8.

Максимальное количество очков в 4-ом упражнении - 80

Результаты стрельб

По окончании выполнения комплекса из четырех упражнений выводятся данные по каждому упражнению, а также три основных параметра:

- суммарное количество очков
- время, затраченное на выполнение упражнений
- хит-фактор (суммарное количество очков/время выполнения упражнений)

Программа «СМЕРШ»

Программа поможет вам приобрести навыки интуитивной скоростной стрельбы.

7 уровней сложности. Общее время игры 60 секунд. Количество выстрелов не ограничено.

Цель: за 60 секунд поразить все мишени. Если игроку это удастся, то игра завершится победным салютом на Красной площади.

1-ый уровень

Неподвижная грудная мишень.

Расстояние до мишени 10 м.

Поражается 3-мя выстрелами.

2-ой уровень

Две неподвижные грудные мишени.

Расстояние до мишени 15 м.

Поражаются 3-.

Вопросы и задания:

1. Стрельба по появляющимся мишеням.
2. Стрельба по плавно движущейся мишени.
3. Стрельба по «прыгающей» мишени.

Вопросы для контроля

1. Стрельба в темноте.
2. Стрельба из машины.
3. Работа в сложных тактических ситуациях.

Практическое занятие №15

Тема: Практическая стрельба. Программа «СМЕРШ».

Цель: сформировать навыки в практической стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

Программа «СМЕРШ»

Программа поможет вам приобрести навыки интуитивной скоростной стрельбы.

7 уровней сложности. Общее время игры 60 секунд. Количество выстрелов не ограничено.

Цель: за 60 секунд поразить все мишени. Если игроку это удастся, то игра завершится победным салютом на Красной площади.

1-ый уровень

Неподвижная грудная мишень.

Расстояние до мишени 10 м.
Поражается 3-мя выстрелами.
2-ой уровень
Две неподвижные грудные мишени.
Расстояние до мишени 15 м.
Поражаются 3-мя выстрелами каждая мишень.
3-ий уровень
Две спортивные удаляющиеся мишени.
Поражаются 3-мя выстрелами каждая мишень.
4-ый уровень
Две спортивные движущиеся мишени.
Поражаются 3-мя выстрелами каждая.
5-ый уровень
"Прыгающая" спортивная мишень.
Поражается 10-ью выстрелами.
6-ой уровень
Появляющаяся спортивная мишень (всего поочередно 10 мишеней)
Время показа одной мишени 0,7 секунд.
Поражается одним выстрелом.
7-ой уровень
Две спортивные одновременно появляющиеся мишени (поочередно 10 пар мишеней)
Время показа пары мишеней 1 секунда.
Поражается одним выстрелом каждая.
Результаты стрельб
Через 60 секунд игра закончится и на экране будет показано количество набранных очков.

Вопросы и задания:

1. Две неподвижные грудные мишени.
2. Две спортивные удаляющиеся мишени.
3. Появляющаяся спортивная мишень.

Вопросы для контроля

1. Стрельба навскидку.
2. Стрельба в условиях ограниченной видимости.
3. Тактика «маятника».

Практическое занятие №16

Тема: Организация и проведение соревнований.

Цель: сформировать навыки в организации и проведении соревнований по стрельбе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знать:

безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уметь:

поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества

Владеть:

навыками поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения

устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Формируемые компетенции: УК-8

Актуальность темы: программа предназначена для отработки техники прицеливания, переноса оружия, смены скоростей прицеливания, выхватывания пистолета и первого выстрела, прицеливания в движении, стрельбы при смене стоек.

Теоретическая часть:

1. Определение цели и формата:

- цель (спортивные состязания, корпоративное мероприятие, тренировка навыков и т.д.);
- формат (индивидуальные или командные соревнования, лиговый турнир или однодневный);
- вид стрельбы (практическая, пулевая, стендовая, из боевого оружия, лазерные тир и п.р.).

2. Разработка Положения о соревнованиях (должно быть готово не позднее чем за 30 дней до старта):

- цели и задачи;
- организаторы и проводящие организации;
- правила судейства;
- требования к участникам и условия допуска;
- программа соревнований;
- условия подведения итогов;
- награждение;
- финансирование;
- сроки и порядок подачи заявок.

3. Формирование организационного комитета:

- комендант и его помощник;
- врач соревнований;
- технический делегат;
- главный судья и главный секретарь;
- члены жюри.

4. Выбор места проведения:

- тир или стрельбище с необходимой инфраструктурой;
- проверка соответствия требованиям безопасности;
- оборудование подсобных помещений.

5. Материально-техническое обеспечение:

- оружие и боеприпасы (если требуется);
- мишени и мишенное оборудование;
- оргтехника и документация (протоколы, бланки);
- наградная атрибутика (дипломы, грамоты, медали, кубки);
- средства связи и хронометража;
- флажки безопасности и другое снаряжение.

6. Медицинское обеспечение:

- дежурная машина скорой помощи;
- квалифицированный медицинский персонал;
- аптечки первой помощи на огневых рубежах.

Вопросы и задания:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Документы для организации соревнований.
3. Требования к участникам.

Вопросы для контроля

1. Обеспечение безопасности.
2. Определение победителей.
3. Осмотр оружия и снаряжения.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**Основная литература:**

1. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика: учебное пособие для вузов / Н. А. Зрыбнев. - 3е изд., стер. - СанктПетербург: Лань, 2023. - 120 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 9785507482788.
2. Ковшов Н.В., Медведев Д.В., Шестопалова Е.В. Обучение стрельбе с помощью стрелкового тренажера СКАТТ Учебно-практическое пособие. – М.: ООО НПП СКАТТ, 2018 – 71 с.
3. Зрыбнев Н. А. Основы методики подготовки спортсменов в стрельбе из спортивного пистолета : учебное пособие для СПО / Н. А. Зрыбнев. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2025. - 292 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 978-5-507-54168-3

Дополнительная литература:

1. Зрыбнев Н. А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета : учебное пособие для вузов / Н. А. Зрыбнев. - 4е изд., стер. - СанктПетербург : Лань, 2024. - 292 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 9785507475698
2. Техника стрельбы из пневматической винтовки: методические рекомендации для студентов I – III курсов всех специальностей и направлений подготовки / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет; сост. Л.А. Аренд. – Воронеж, 2018 – 29 с.
3. Ельчанинова Н.А., Ельчанинов, С.И. Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия: [Б.и.], 2016 .- 94 с. : ил. - URL: <https://rucont.ru/efd/368104>.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Стрельба из электронного оружия» для студентов, 2026 [Электронная версия].
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Стрельба из электронного оружия» для студентов, 2026 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://docs.yandex.ru/>. - электронный учебник по стрельбе из пневматических винтовок;
1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. www.tir-laser.ru – лазерные и пневматические тир. Стрелковые тренажеры РУБИНТИР;
2. www.ipsc.ru.ru – Федерация практической стрельбы России;
3. www.shooting-russia.ru.ru – Стрелковый союз России;

Программное обеспечение:

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- аудитория для практических занятий;
- интерактивный лазерный тир «РУБИН».

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**
«Стрельба из электронного оружия»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
3. План-график выполнения самостоятельной работы	6
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним	7
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала	7
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)	7
7. Методические указания по подготовке к экзамену	8
8. Список рекомендуемой литературы	8
9. Методические указания по выполнению курсовых работ	9

ВВЕДЕНИЕ

Целью и задачами освоения дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями, методикой обучения основным элементам стрельбы из электронного оружия, формирование основных двигательных умений и навыков в стрельбе из электронного оружия и повышение уровня спортивной подготовленности студентов для реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательного стандарта.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Стрельба из электронного оружия», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Стрельба из электронного оружия», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению стрельба из электронного оружия.

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: футбол» входит в вариативную часть дисциплин и изучается в шестом семестре.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1_{ук-8} знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий ИД-2_{ук-8} оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению ИД-3_{ук-8} использует основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных	Демонстрирует знания документов об обеспечении безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности Осуществляет оперативный, текущий и этапный контроль возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию методов защиты при угрозе и возникновении

	ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности
--	--	---

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых компетенций, индикатора (ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
2 семестр					
УК-8	Подготовка реферата, доклада	доклад	12	8	20
УК-8	Самостоятельное изучение литературы	конспект	12	8	20
Итого за 2 семестр			24	16	40
Итого			24	16	40

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
2 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 1-6.	Практическое занятие 5	28
2	Контрольная точка. Собеседование по темам 7-13.	Практическое занятие 8	27
	Итого за 2 семестр:		55
	Итого:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Стрельба из электронного оружия», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Самостоятельная работа студента предусматривает освоение следующих тем:

- Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира.
- Организация и проведение соревнований по стрельбе.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для выполнения творческих заданий

Тема 1. Основные нормативно-правовые документы, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира

Цель: знакомиться с основными нормативно-правовыми документами, определяющие порядок работы стрелкового, интерактивного тира

Задание. Разработать нормативно-правовые документы:

1. стрелкового тира;
2. интерактивного тира;
3. требования к помещениям и участкам местности.

Тема 2 . Организация и проведение соревнований по стрельбе

Цель: подготовить положение об организации и проведении соревнований

Задание. Разработать положение о соревнованиях по стрельбе для:

- юных спортсменов;
- городских и ведомственных соревнований;
- любительской;
- студенческих.

При проверке практического задания, оцениваются **практические контрольные нормативы:**

Тест выполняется на дистанции 10 м (мишень №8) из положения стоя. Участнику дается 3 пробных выстрела и 5 зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – 10 минут.

Время на подготовку – 3 минуты. Зачетные требования не ниже золотого значка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелкапулевика: учебное пособие для вузов / Н. А. Зрыбнев. - 3е изд., стер. - СанктПетербург: Лань, 2023. - 120 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 9785507482788.

2. Ковшов Н.В., Медведев Д.В., Шестопалова Е.В. Обучение стрельбе с помощью стрелкового тренажера СКАТТ Учебно-практическое пособие. – М.: ООО НПП СКАТТ, 2018 – 71 с.

3. Зрыбнев Н. А. Основы методики подготовки спортсменов в стрельбе из спортивного пистолета : учебное пособие для СПО / Н. А. Зрыбнев. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2025. - 292 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 978-5-507-54168-3

Дополнительная литература:

1. Зрыбнев Н. А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета : учебное пособие для вузов / Н. А. Зрыбнев. - 4е изд., стер. - СанктПетербург : Лань, 2024. - 292 с. : ил. - Текст : непосредственный. ISBN 9785507475698

2. Техника стрельбы из пневматической винтовки: методические рекомендации для студентов I – III курсов всех специальностей и направлений подготовки / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Л.А. Аренд. – Воронеж, 2018 – 29 с.

3. Ельчанинова Н.А., Ельчанинов, С.И. Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия: [Б.и.], 2016 .- 94 с. : ил. - URL: <https://rucont.ru/efd/368104>.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Стрельба из электронного оружия» для студентов, 2026 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Стрельба из электронного оружия» для студентов, 2026 [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://docs.yandex.ru/>. - электронный учебник по стрельбе из пневматических винтовок;
1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. www.tir-laser.ru – лазерные и пневматические тир. Стрелковые тренажеры РУБИНТИР;

2. www.ipsc.ru.ru – Федерация практической стрельбы России;
3. www.shooting-russia.ru.ru – Стрелковый союз России;

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объем работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены..." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.