

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Сергій ЄЛІН
Ірина ХОХЛОВА
Олексій ШИЛО**

Стрілецький Хортинг

Навчальна програма з позашкільної освіти
військово-патріотичного напрямку

*початковий – 1 рік навчання
основний рівень - 1 рік навчання*

2 роки навчання

ЗАПОРІЖЖЯ – 2023

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради від 13.12.2023 (протокол № 8 від 13.12.2023). Рішення оформлено наказом директора від 13.12.2023 № 106-0.

Розробники:

Єлін Сергій Миколайович - президент Національної Федерації Стрілецького Хортингу України, президент Федерації Військового Хортингу України в Запорізькій області, засновник Спортивного Центру особистої безпеки «Шосте чуття», кандидат в майстри спорту з кульової стрільби;

Шило Олексій Миколайович – президент Міжнародної федерації військового хортингу та Федерації військового хортингу України, майстер спорту України з хортингу, головний редактор міжнародного науково-популярного журналу «Військовий хортинг України»;

Хохлова Ірина Дмитрівна - керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Мазін Василь Миколайович - професор, доктор педагогічних наук, в.о. завідуючого кафедри «Управління фізичною культурою та спортом»;

Пушкаш Надія Анатоліївна - методист Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України 06.06.2022р. № 527 головним завданням держави є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності була розроблена навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку (Стрілецький Хортинг).

Актуальність даної навчальної програми обумовлена необхідністю забезпечення у закладі освіти виховного процесу, який ґрунтується на демократичних засадах, загальнолюдських та національних цінностях, а також потребою суспільства у самодостатній, відповідальній особистості, яка здатна брати участь у суспільному житті, проявляти соціальну активність та ініціативність, усвідомлювати свою роль у житті держави, бути відданою її інтересам та готова до її захисту. Саме тому патріотичне виховання визнано одним із головних пріоритетів держави та регулюється низкою законодавчих документів. Основним нормативно-правовим забезпеченням патріотичного виховання дітей та молоді є: закони України «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про позашкільну освіту» (2020), «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2023), укази Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» (2019), «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді (2014), Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» (2018), Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2015) та інші.

Новизна програми полягає в тому, що містить авторський підхід до організації освітнього процесу в гуртку: інтеграція технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки дітей та підлітків.

Стрілецький Хортинг – це система швидкої, ефективної стрілецької підготовки, вміння швидко та влучно стріляти з декількох видів зброї. Це динамічний, цікавий майбутній вид спорту, в ньому багато аспектів, які дуже позитивно впливають на розвиток підростаючого покоління та його військово-патріотичне, фізичне, психологічне та спортивне виховання. Основні аспекти, які закладені в цьому виді спорту, це: патріотично-військове, спортивне

виховання молоді та початкова підготовка до військової служби; вміння правильного та безпечного поводження зі зброєю; вміння стріляти швидко та влучно з декількох видів зброї, з різних положень, в русі, з сильної та слабкої руки; знання тактичних нюансів володіння ведення бою в міських умовах; повага один до одного, до старших, наставників; вміння тактично і стратегічно мислити; психологічна стійкість тощо. Окремим модулем в навчальній програмі визначено розділ з основ експлуатації та управління БПЛА.

Мета програми - формування у підростаючого покоління життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій, навички впевненого та безпечного поводження зі зброєю.

Завдання програми:

- формування у підростаючого покоління базових знань та навичок по безпечному та правильному поводженню зі зброєю; стійких знань та умінь користування зброєю, та влучній швидкісній стрільбі; активної та відповідальної громадянської позиції, розуміння громадянського обов'язку та відповідальності за спільну справу; вміння демонструвати високі можливості сучасної стрілецької зброї;
- збереження та розвиток суспільно-державницьких та духовно-моральних цінностей, а саме готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України;
- прищеплення суддівських та організаторських навичок шляхом виконання обов'язків членів суддівської колегії і осіб, призначених для підготовки і обслуговування стрільби під час проведення занять і при проведенні стрілецьких змагань у навчальному закладі.

Програма спрямована на формування та набуття ключових компетентностей підростаючого покоління, а саме: пізнавальної, практичної, творчої, соціальної.

Пізнавальна компетентність: знання історії розвитку Стрілецького Хортингу в Україні, історії рідного краю в контексті національної історії; знання повної, розширеної техніки безпеки; базової, спеціалізованої, тактичної стрільби; вимог спортивної класифікації, правил проведення змагань зі Стрілецького Хортингу; призначення тієї чи іншої зброї та її тактико-технічні характеристики; знання матеріальної частини пневматичної багатозарядної газобалонної зброї, яка використовується в Стрілецькому Хортингу; носіння, зберігання та нагляд за зброєю; знання вогнепальної зброї цивільного та військового призначення; вимог та умов присвоєння спортивних звань та розрядів, права та обов'язки вихованців. А також оволодіння основними поняттями авіаційної науки які стосуються використання, керування та

обслуговування БПЛА, розвиток технічного мислення, ознайомлення з правовими основами застосування БПЛА.

Практична компетентність: формування вмінь і навичок, які становлять основу Стрілецького Хортингу; вдосконалення техніки Стрілецького Хортингу; розвиток спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня функціональної підготовленості; вміння влучно та швидко стріляти, вміло та правильно користуватися різними видами зброї; оволодіння навичками підготовки зброї до стрільби, вміння володіти та стріляти з декількох видів пневматичної зброї; вміння застосовувати маскування, як вид бойового забезпечення; освоєння допустимих тренувальних і змагальних навантажень, накопичення досвіду змагань, вміння надавати першу медичну допомогу собі та тим, хто її потребує. Набуття техніко-технологічних умінь і навичок експлуатації БПЛА різного функціонального призначення, розвиток практичних навичок у керуванні, обслуговуванні та ремонті БПЛА, набуття практичного досвіду здійснення польотів БПЛА, виховання обережності та дисциплінованості в практичній діяльності.

Соціальна компетентність: формування світогляду, кращих особистісних рис (відповідальності, чесності, працелюбства, самостійності тощо); виховання рис спортивного характеру; відповідальності за власні рішення; визнання недоліків у тактичних діях; прищеплення навиків спортивної етики, дисципліни, любові і відданості своїй країні, розуміння власної національної культури, історії створення сучасних збройних сил, поваги до історичного минулого; виховання громадянина з активною громадянською позицією.

Творча компетентність: гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності; вміння знаходити нові рішення, діяти в нестандартних ситуаціях; планування та реалізація проєктів на військово-спортивну тематику (змагання зі стрільби, воєнізовані естафети).

Навчальна програма зі Стрілецького Хортингу реалізується в гуртках військово-патріотичного напрямку та спрямована на вихованців віком від 12 років та старше, передбачає 2 роки навчання на початковому рівні – 144 години (4 години на тиждень), на основному рівні – 216 годин на рік (6 год. на тиждень). Тривалість занять становить – 45 хвилин.

Програма має рівневу структуру:

- базовий рівень;
- спеціалізований рівень;
- тактичний рівень.

Окремим розділом йде курс з основ експлуатації та управління БПЛА.

При формуванні наповнюваності груп враховується додержання вимог чинного законодавства щодо безпеки життєдіяльності. Оскільки гурток передбачає користування приладдям, які створюють небезпеку для життя та здоров'я оточуючих, необхідним є забезпечення певних умов безпеки життєдіяльності. Під час проведення занять необхідно звертати увагу на дотримання здобувачами освіти правил безпеки, навчити їх безпечним прийомам роботи, ознайомити із заходами попередження травматизму. Перед початком роботи проводиться інструктаж з безпеки життєдіяльності та вступне заняття з метою вивчення обладнання, інструменту, основних питань з організації роботи (додаток №1).

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять, обов'язкове виконання контрольних нормативів. Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів. Практичні заняття у формі: тренування, заліків, змагань, які проводяться в спеціально обладнаному приміщенні. Теоретичний матеріал може повідомлятися в процесі практичних занять.

Методи організації освітньої діяльності вихованців на занятті:

- наочні – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- словесні – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- практичні – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення.

Здобуті гуртківцями знання перевіряються: під час проведення підсумкових занять, складання залікових тестів стрілецьких вправ.

Оцінювання навчальних досягнень вихованців здійснюється протягом заняття у формі оцінювання з боку педагога, самооцінювання та взаємооцінювання.

Базовими критеріями оцінювання навчальних досягнень вихованців є:

- теоретичні знання (зі Стрілецького Хортингу, основ експлуатації та управління БПЛА);
- влучність;
- швидкість;
- загальний фізичний розвиток;
- швидкість реагування;
- успішна участь у змаганнях різних рівнів;
- результати залікових стрілецьких вправ;
- отримання спортивних розрядів зі Стрілецького Хортингу.

Участь вихованців у турнірах, змаганнях різних рівнів, рівень задоволеності та впевненості забезпечують ефективність засвоєння навчальної програми та якість організації освітнього процесу в гуртку.

Початковий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ. Історія розвитку Стрілецького Хортингу на Україні. Безпека життєдіяльності при поводженні зі зброєю. Правила поведінки вихованців на заняттях гуртка	2	-	2
Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт	2	2	4
Розділ 1. Рівень стрілецької підготовки «Базовий»	5	35	40
1.1. Пневматичний пістолет. Навчання безпечному поводженню та стрільби з пневматичного газобалонного багатозарядного пістолету кал. 4.5 мм	2	10	12
1.2. Пневматична багатозарядна газобалонна гвинтівка. Навчання безпечному поводженню та стрільби з пневматичної газобалонної багатозарядної гвинтівки з повздовж ковським затвором кал. 4.5 мм	2	10	12
1.3. Пневматичний двуган (стрільба з двох видів зброї). Навчання комбінованій стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичній гвинтівки, безпечне переміщення зі зброєю, тактичний перехід з гвинтівки на пістолет та навпаки, швидкісна та тактична перезарядка зброї	1	5	6
1.4. Стрілецькі залікові вправи	-	4	4
1.5. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка»	-	6	6

Розділ 2. Рівень стрілецької підготовки «Спеціалізований»	5	35	40
2.1. «Спеціалізований пістолет»	2	10	12
2.2. «Спеціалізована гвинтівка»	2	10	12
2.3. «Спеціалізований пневматичний двуган»	1	5	6
2.4. Стрілецькі залікові вправи спеціалізованого розділу	-	4	4
2.5. Проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет»	-	6	6
Розділ 3. Рівень стрілецької підготовки «Тактичний»	5	35	40
3.1. Тактичний пістолет	2	10	12
3.2. Тактична гвинтівка	2	10	12
3.3. Тактичний двуган	1	5	6
3.4. Стрілецькі залікові вправи тактичного розділу	-	4	4
3.5. Проведення Чемпіонату України зі стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний двуган»	-	6	6
Розділ 4. Безпілотники. Основи експлуатації та управління	6	12	18
4.1. Безпілотні літальні апарати (БПЛА)	2	-	2
4.2. Основи польоту	1	2	3
4.3. Системи керування та навігації БПЛА	1	3	4
4.4. Симулятори та тренажери	1	2	3
4.5. Підготовка БПЛА до польоту	1	3	4
4.5. Проведення контрольних підсумкових тестів та іспитів	-	2	2
Разом	25	119	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку Стрілецького Хортингу на Україні. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю. Правила поведінки вихованців на заняттях гуртка.

Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт (4 год.)

Теоретична частина. Анатомія людини. Поняття про рани. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Практична частина. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Порядок стискання судин для зупинки кровотечі. Виготовлення ноші з підручних засобів та матеріалів. Транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

Розділ 1. Рівень стрілецької підготовки «Базовий» (40 год.)

1.1. Пневматичний пістолет (12 год.). Навчання безпечному поводженню та стрільби з пневматичного газобалонного багатозарядного пістолету кал. 4.5 мм.

Теоретична частина. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю в тирах на полігонах в транспорті. Носіння, зберігання та нагляд за зброєю. Вивчення тактико-технічних характеристик пневматичного багатозарядного газобалонного пістолету.

Практична частина. Вивчення та напрацювання базових аспектів стрільби з пневматичного пістолету. Способи приведення зброї в бойову готовність. Положення зброї. Стійка. Хват (утримання зброї). Прицілювання. Дихання. Обробка спускового гачка. Перший постріл. Серії пострілів «Флеш» «Мозамбік» «Швидкісна трійка» «Біл Дріл» -швидкісних шість пострілів. Перенос вогню по фронту та в глиб. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для влучного пострілу. Проведення стрілецьких вправ, направлених на базові аспекти.

1.2. Пневматична багатозарядна газобалонна гвинтівка (12 год.). Навчання безпечному поводженню та стрільбі з пневматичної газобалонної багатозарядної гвинтівки з повздовж ковським затвором кал. 4.5 мм.

Теоретична частина. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю в тирах на полігонах в транспорті. Носіння, зберігання та нагляд за зброєю. Вивчення тактико-технічних характеристик пневматичної багатозарядної газобалонної гвинтівки.

Практична частина. Вивчення та напрацювання базових аспектів стрільби з пневматичної гвинтівки. Заряджання магазину та приведення гвинтівки в бойовий стан. Робота з повздовж ковським затвором. Способи приведення зброї в бойову готовність. Стійка. Утримання зброї (положення зброї). Прицілювання. Дихання. Обробка спускового гачка. Перший постріл. Перенос вогню по фронті та в глиб. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для влучного пострілу. Проведення стрілецьких вправ направлених на базові аспекти.

1.3. Пневматичний двуган (стрільба з двох видів зброї) (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при тренуванні та стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Зміна зброї, та перехід з пістолету на гвинтівку. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для стрільби з тої чи іншої зброї. Проведення стрілецьких вправ направлених на роботу з двох видів зброї.

1.4. Стрілецькі залікові вправи (4 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня «Пневматичний двуган».

1.5. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка».

Розділ 2. Рівень стрілецької підготовки «Спеціалізований» (40 год.)

2.1. «Спеціалізований пістолет» (12 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки, кути безпеки в різних рівнях та позиціях.

Практична частина. Стрільба з переміщенням. Стрільба з коліна. Стрільба лежачи на животі. Стрільба з за укриття. Стрільба з сильною та слабою руки.

2.2. «Спеціалізована гвинтівка» (12 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при переміщеннях, види стартових позицій та утримання гвинтівки.

Практична частина. Стрільба з переміщенням. Стрільба з коліна, стрільба лежачи на животі. Стрільба із за укриття. Стрільба з сильного та слабого плеча.

2.3. «Спеціалізований пневматичний двуган» (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при тренуванні та стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Зміна зброї, та перехід з пістолету на гвинтівку. Способи переходу та утримання зброї при переміщенні та переходу у різні стрілецькі позиції. Стрільба з двох видів пневматичної зброї під час виконання однієї стрілецької вправи, де будуть використовуватись різні стійки та рівні для стрільби. Тема розділу супроводжується фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння.

2.4. Стрілецькі залікові вправи спеціалізованого розділу (4 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня «Пневматичний двуган».

2.5. Проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет».

Розділ 3. Рівень стрілецької підготовки «Тактичний» (40 год.)

3.1. Тактичний пістолет (12 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стартові позиції та способи приведення зброї в бойову готовність.

3.2. Тактична гвинтівка (12 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стрільба з різних позицій різних рівнів із заміною зброї та перезарядкою.

3.3. Тактичний двуган (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стрілецькі змодульовані вправи з тактичними нюансами, пріоритетними цілями, та стратегічним мисленням. Тема розділу супроводжується фізичною розминкою та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння.

3.4. Стрілецькі залікові вправи тактичного розділу (4 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня «Пневматичний двуган».

3.5. Проведення Чемпіонату України зі стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний двуган» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення Чемпіонату України зі Стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний Двуган».

Розділ 4. Безпілотники. Основи експлуатації та управління (18 год.)

4.1. Безпілотні літальні апарати (БПЛА) (2 год.)

Теоретична частина. Історія БПЛА. Сфери застосування БПЛА. Використання БПЛА на території України. Професії пов'язані з виробництвом та використанням БПЛА. Класифікація БПЛА за критеріями: тип зльоту; цільове призначення; технічні характеристики; тип живлення силової установки; корисне навантаження; тип системи автоматизації; система запобігання зіткнень; тип навігації; тип захисту від глушіння сигналів; пропускна здатність радіочастотного каналу; бортова обробка даних; спеціалізація програмного забезпечення. Малорозмірні БПЛА: дрони, квадрокоптери тощо.

4.2. Основи польоту (3 год.)

Теоретична частина. Поняття аеродинаміки. Сила опору повітря. Підймальна сила та центр ваги тіла. Планерування. Аеродинаміка і динаміка польоту БПЛА різних видів. Льотні характеристики.

Практична частина. Ознайомлення з льотними характеристиками БПЛА різних видів. Дослідження підйальної сили БПЛА.

4.3. Системи керування та навігації БПЛА (4 год.)

Теоретична частина. Системи радіокерування БПЛА. Діапазон радіочастот. Захищений радіоканал. Технічні операційні засоби що застосовуються у процесі польоту БПЛА. Системи стабілізації. Польотний контролер. Комунікаційний контролер. Датчики, сервоприводи. Телеметрія. Апаратура FPV. Системи живлення і заряду, ходові акумулятори. Наземні та супутникові навігаційні системи. Конфігурація та настроювання GPS модуля.

Особливості роботи систем стабілізації та навігації. Режими керування БПЛА: оператором, автоматичний (автопілот). Пристрої обміну командною інформацією. Прийом відеосигналу. Зв'язок через Wi-Fi. Основні вимоги до систем зв'язку з БПЛА. Спрямовані антени. Віртуальні окуляри. Початкові налаштування БПЛА. Спеціалізоване програмне забезпечення. Інтерфейс польотних програм. Можливість оперативної заміни програмного забезпечення для реалізації різних задач одним й тим БПЛА. Програма «Mission Planner».

Практична частина. Ознайомлення з початковими налаштуваннями БПЛА. Вивчення інтерфейсу польотних програм. Практичні вправи з прошивки польотного контролера БПЛА та її змінювання. Вправи на застосування програми «Mission Planner».

4.4. Симулятори та тренажери (3 год.)

Теоретична частина. Різновиди симуляторів та тренажерів для підготовки операторів БПЛА. Призначення та способи застосування тренажерів і симуляторів. Інтерфейс користувача. Засоби комп'ютерного моделювання польоту. Формування тренувального простору. Важливість віртуального процесу керування БПЛА (розвиток координації, відпрацювання рефлексів тощо).

Практична частина. Тренування на авіасимуляторі: відпрацювання базових навичок управління БПЛА в різних умовах (при поганій погоді, в темну пору тощо); виконання віртуального старту/приземлення БПЛА (планера, літака, гвинтокрила, квадрокоптера); здійснення польотів у безперешкодних умовах; відпрацювання статичних фігур та фігур вищого пілотажу. Створення та обминання перешкод. Проведення «повітряних боїв».

4.5. Підготовка БПЛА до польоту (4 год.)

Теоретична частина. Основи радіокерування моделями. Вплив умов проходження радіохвиль на дальність керування. Наземна станція управління та обробки інформації, антени та інше додаткове обладнання. Теоретичні основи створення високоефективних антен. Польотний контролер. Тестові польоти. Оцінювання працездатності БПЛА за допомогою телеметрії.

Практична частина. Розгортання наземної станції керування та підготовка апаратури радіокерування (пульта). Налаштування системи живлення органу керування та літального пристрою. Тестування дієздатності систем та модулів БПЛА.

4.6. Проведення контрольно-підсумкових тестів та іспитів (2 год.)

Практична частина. Програмовий контроль теоретичних знань.
Проведення підсумкових тестових польотів на тренажерах і симуляторах.
Здійснення контрольних польотів у реальних умовах в межах прямої видимості та поза межами прямої видимості.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- вимоги Конституції України щодо захисту Вітчизни, свої обов'язки під час виникнення загрози суверенітету та територіальної цілісності України, поняття національної безпеки держави;
- історію розвитку Стрілецького Хортингу в Україні;
- історію та сфери застосування БПЛА;
- історію рідного краю в контексті національної історії;
- історію боротьби за незалежність України;
- повну та розширену техніку безпеки при поводженні зі зброєю;
- правила техніки безпеки при поводженні з механічним та електронним обладнанням що стосується БПЛА;
- основи безпеки використання БПЛА;
- вимоги до стрілецьких тирів та стрільбищ;
- базову, спеціалізовану, тактичну стрільбу;
- вимоги спортивної класифікації, правила проведення змагань зі Стрілецького Хортингу;
- призначення тієї чи іншої зброї та її тактико-технічні характеристики, матеріальну частину пневматичної багатозарядної газобалонної зброї, яка використовується в Стрілецькому Хортингу, носіння, зберігання та нагляд за зброєю;
- вогнепальну зброю цивільного та військового призначення;
- основні складові конструкції БПЛА;
- особливості конструкції та льотні характеристики БПЛА різних видів;
- вимоги та умови присвоєння спортивних звань та розрядів, права та обов'язки вихованців.

Вихованці мають вміти:

- володіти навичками підготовки зброї до стрільби;
- володіти та стріляти з декількох видів пневматичної зброї;
- усувати затримки під час стрільби;
- влучно та швидко стріляти;
- доглядати за зброєю;
- правильно користуватись різними видами зброї;
- налаштовувати системи живлення органу керування та літального пристрою;
- розраховувати польотні параметри БПЛА;
- програмувати польотний контролер БПЛА;

- правильно стартувати, переходити у режим автопілоту, оминати перешкоди, швидко застосовувати відповідні дії у випадку екстремальних ситуацій;
- застосовувати знання правил техніки безпеки;
- застосовувати маскування, як вид бойового забезпечення, яке організовується та здійснюється з метою приховування від противника;
- надавати допомогу собі та тим, хто її потребує під час травмуваннях, кровотечах та пораненні.

Вихованці мають набути досвід:

- слухати вказівки педагога;
- дотримуватися суворої дисципліни під час занять та змагань;
- працювати в колективі;
- завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах;
- діяти в нестандартних ситуаціях та приймати рішення;
- знаходити нові рішення;
- відповідати за власні рішення, визнавати недоліки у тактичних діях, планувати та реалізовувати проєкти на військово-спортивну тематику (змагання зі стрільби, воєнізовані естафети);
- розуміти власну національну культурну, історію та створення сучасних збройних сил, повагу до історичного минулого.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ. Історія розвитку Стрілецького Хортингу на Україні. Безпека життєдіяльності при поводженні зі зброєю. Правила поведінки вихованців на заняттях гуртка	2	-	2
Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт	2	2	4
Розділ 1. Рівень стрілецької підготовки «Базовий»	10	53	63
1.1. Пневматичний пістолет. Навчання безпечному поводженню та стрільби з пневматичного газобалонного багатозарядного пістолету кал. 4.5 мм	4	20	24
1.2. Пневматична багатозарядна газобалонна гвинтівка. Навчання безпечному поводженню та стрільбі з пневматичної газобалонної багатозарядної гвинтівки з повздовж ковським затвором кал. 4.5 мм	4	20	24
1.3. Пневматичний двуган (стрільба з двох видів зброї). Навчання комбінованій стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичній гвинтівки, безпечне переміщення зі зброєю, тактичний перехід з гвинтівки на пістолет та навпаки, швидкісна та тактична перезарядка зброї	2	4	6
1.4. Стрілецькі залікові вправи	-	3	3
1.5. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка»	-	6	6

Розділ 2. Рівень стрілецької підготовки «Спеціалізований»	10	53	63
2.1. «Спеціалізований пістолет»	4	20	24
2.2. «Спеціалізована гвинтівка»	4	20	24
2.3. «Спеціалізований пневматичний двуган»	2	4	6
2.4. Стрілецькі залікові вправи спеціалізованого розділу	-	3	3
2.5. Проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет»	-	6	6
Розділ 3. Рівень стрілецької підготовки «Тактичний»	10	53	63
3.1. Тактичний пістолет	4	20	24
3.2. Тактична гвинтівка	4	20	24
3.3. Тактичний двуган	2	4	6
3.4. Стрілецькі залікові вправи тактичного розділу	-	3	3
3.5. Проведення Чемпіонату України зі стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний двуган»	-	6	6
Розділ 4. Безпілотники. Основи експлуатації та управління	6	15	21
4.1. Безпілотні літальні апарати (БПЛА)	2	-	2
4.2. Теоретичні основи польоту	1	3	4
4.3. Системи керування та навігації БПЛА	1	3	4
4.4. Симулятори та тренажери	1	3	4
4.5. Підготовка БПЛА до польоту	1	3	4
4.6. Проведення контрольних-підсумкових тестів та іспитів	-	3	3
Разом	40	176	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку Стрілецького Хортингу на Україні. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю. Правила поведінки вихованців на заняттях гуртка.

Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт (4 год.)

Теоретична частина. Анатомія людини. Поняття про рани. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Практична частина. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Порядок стискання судин для зупинки кровотечі. Виготовлення ноші з підручних засобів та матеріалів. Транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

Розділ 1. Рівень стрілецької підготовки «Базовий» (63 год.)

1.1. Пневматичний пістолет (24 год.). Навчання безпечному поводженню та стрільби з пневматичного газобалонного багатозарядного пістолету кал. 4.5 мм.

Теоретична частина. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю в тирах на полігонах в транспорті. Носіння, зберігання та нагляд за зброєю. Вивчення тактико-технічних характеристик пневматичного багатозарядного газобалонного пістолету.

Практична частина. Вивчення та напрацювання базових аспектів стрільби з пневматичного пістолету. Способи приведення зброї в бойову готовність. Положення зброї. Стійка. Хват (утримання зброї). Прицілювання. Дихання. Обробка спускового гачка. Перший постріл. Серії пострілів «Флеш» «Мозамбік» «Швидкісна трійка» «Біл Дріл» -швидкісних шість пострілів. Перенос вогню по фронту та в глиб. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для влучного пострілу. Проведення стрілецьких вправ, направлених на базові аспекти.

1.2. Пневматична багатозарядна газобалонна гвинтівка (24 год.) Навчання безпечному поводженню та стрільбі з пневматичної газобалонної багатозарядної гвинтівки з повздовж ковським затвором кал. 4.5 мм.

Теоретична частина. Вимоги безпеки при поводженні зі зброєю в тирах на полігонах в транспорті. Носіння, зберігання та нагляд за зброєю. Вивчення тактико-технічних характеристик пневматичної багатозарядної газобалонної гвинтівки.

Практична частина. Вивчення та напрацювання базових аспектів стрільби з пневматичної гвинтівки. Заряджання магазину та приведення гвинтівки в бойовий стан. Робота з повздовж ковським затвором. Способи приведення зброї в бойову готовність. Стійка. Утримання зброї (положення зброї). Прицілювання. Дихання. Обробка спускового гачка. Перший постріл. Перенос вогню по фронту та в глиб. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для влучного пострілу. Проведення стрілецьких вправ направлених на базові аспекти.

1.3. Пневматичний двуган (стрільба з двох видів зброї) (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при тренуванні та стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Зміна зброї, та перехід з пістолету на гвинтівку. Тема розділу супроводжуються фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння, а в подальшому «Гарячого холостіння» на кожний із елементів який потрібен для стрільби з тої чи іншої зброї. Проведення стрілецьких вправ направлених на роботу з двох видів зброї.

1.4. Стрілецькі залікові вправи (3 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 1-го рівня «Пневматичний двуган».

1.5. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення міських змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка».

Розділ 2. Рівень стрілецької підготовки «Спеціалізований» (63 год.)

2.1. «Спеціалізований пістолет» (24 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки, кути безпеки в різних рівнях та позиціях.

Практична частина. Стрільба з переміщенням. Стрільба з коліна. Стрільба лежачи на животі. Стрільба з за укриття. Стрільба з сильною та слабою руки.

2.2. «Спеціалізована гвинтівка» (24 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при переміщеннях, види стартових позицій та утримання гвинтівки.

Практична частина. Стрільба з переміщенням. Стрільба з коліна, стрільба лежачи на животі. Стрільба із за укриття. Стрільба з сильного та слабого плеча.

2.3. «Спеціалізований пневматичний двуган» (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при тренуванні та стрільбі з пневматичного пістолету та пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Зміна зброї, та перехід з пістолету на гвинтівку. Способи переходу та утримання зброї при переміщенні та переходу у різні стрілецькі позиції. Стрільба з двох видів пневматичної зброї під час виконання однієї стрілецької вправи, де будуть використовуватись різні стійки та рівні для стрільби. Тема розділу супроводжується фізичною розминкою, та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння.

2.4. Стрілецькі залікові вправи спеціалізованого розділу (3 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 2-го рівня «Пневматичний двуган».

2.5. Проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення обласних змагань зі Стрілецького Хортингу «Пневматичний пістолет».

Розділ 3. Рівень стрілецької підготовки «Тактичний» (63 год.)

3.1. Тактичний пістолет (24 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стартові позиції та способи приведення зброї в бойову готовність.

3.2. Тактична гвинтівка (24 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стрільба з різних позицій різних рівнів із заміною зброї та перезарядкою.

3.3. Тактичний двуган (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги безпеки при стрільбі та маніпуляціях з двома видами зброї.

Практична частина. Стрілецькі змодульовані вправи з тактичними нюансами, пріоритетними цілями, та стратегічним мисленням. Тема розділу супроводжується фізичною розминкою та спеціальними фізичними вправами для сухого холостіння.

3.4. Стрілецькі залікові вправи тактичного розділу (3 год.)

Практична частина. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня. Стрільба з пневматичного пістолету. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня. Стрільба з пневматичної гвинтівки. Стрілецькі залікові вправи 3-го рівня «Пневматичний двуган».

3.5. Проведення Чемпіонату України зі стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний двуган» (6 год.)

Практична частина. Підготовка та проведення Чемпіонату України зі Стрілецького Хортингу в розділі «Пневматичний Двуган».

Розділ 4. Безпілотники. Основи експлуатації та управління (21 год.)

4.1. Безпілотні літальні апарати (БПЛА) (2 год.)

Теоретична частина. Історія БПЛА. Сфери застосування БПЛА. Використання БПЛА на території України. Професії пов'язані з виробництвом та використанням БПЛА. Класифікація БПЛА за критеріями: тип зльоту; цільове призначення; технічні характеристики; тип живлення силової установки; корисне навантаження; тип системи автоматизації; система запобігання зіткнень; тип навігації; тип захисту від глушіння сигналів; пропускна здатність радіочастотного каналу; бортова обробка даних; спеціалізація програмного забезпечення. Малорозмірні БПЛА: дрони, квадрокоптери тощо.

4.2. Теоретичні основи польоту (4 год.)

Теоретична частина. Поняття аеродинаміки. Сила опору повітря. Підймальна сила та центр ваги тіла. Планерування. Аеродинаміка і динаміка польоту БПЛА різних видів. Льотні характеристики.

Практична частина. Ознайомлення з льотними характеристиками БПЛА різних видів. Дослідження підйальної сили БПЛА.

4.3. Системи керування та навігації БПЛА (4 год.)

Теоретична частина. Системи радіокерування БПЛА. Діапазон радіочастот. Захищений радіоканал. Технічні операційні засоби що застосовуються у процесі польоту БПЛА. Системи стабілізації. Польотний контролер. Комунікаційний контролер. Датчики, сервоприводи. Телеметрія. Апаратура FPV. Системи живлення і заряду, ходові акумулятори. Наземні та супутникові навігаційні системи. Конфігурація та настроювання GPS модуля.

Особливості роботи систем стабілізації та навігації. Режими керування БПЛА: оператором, автоматичний (автопілот). Пристрої обміну командною інформацією. Прийом відеосигналу. Зв'язок через Wi-Fi. Основні вимоги до систем зв'язку з БПЛА. Спрямовані антени. Віртуальні окуляри. Початкові налаштування БПЛА. Спеціалізоване програмне забезпечення. Інтерфейс польотних програм. Можливість оперативної заміни програмного забезпечення для реалізації різних задач одним й тим БПЛА. Програма «Mission Planner».

Практична частина. Ознайомлення з початковими налаштуваннями БПЛА. Вивчення інтерфейсу польотних програм. Практичні вправи з прошивки польотного контролера БПЛА та її змінювання. Вправи на застосування програми «Mission Planner».

4.4. Симулятори та тренажери (4 год.)

Теоретична частина. Різновиди симуляторів та тренажерів для підготовки операторів БПЛА. Призначення та способи застосування тренажерів і симуляторів. Інтерфейс користувача. Засоби комп'ютерного моделювання польоту. Формування тренувального простору. Важливість віртуального процесу керування БПЛА (розвиток координації, відпрацювання рефлексів тощо).

Практична частина. Тренування на авіасимуляторі: відпрацювання базових навичок управління БПЛА в різних умовах (при поганій погоді, в темну пору тощо); виконання віртуального старту/приземлення БПЛА (планера, літака, гвинтокрила, квадрокоптера); здійснення польотів у безперешкодних умовах; відпрацювання статичних фігур та фігур вищого пілотажу. Створення та обминання перешкод. Проведення «повітряних боїв».

4.5. Підготовка БПЛА до польоту (4 год.)

Теоретична частина. Основи радіокерування моделями. Вплив умов проходження радіохвиль на дальність керування. Наземна станція управління та обробки інформації, антени та інше додаткове обладнання. Теоретичні основи створення високоефективних антен. Польотний контролер. Тестові польоти. Оцінювання працездатності БПЛА за допомогою телеметрії.

Практична частина. Розгортання наземної станції керування та підготовка апаратури радіокерування (пульта). Налаштування системи живлення органу керування та літального пристрою. Тестування дієздатності систем та модулів БПЛА.

4.6. Проведення контрольно-підсумкових тестів та іспитів (3 год.)

Практична частина. Програмовий контроль теоретичних знань.
Проведення підсумкових тестових польотів на тренажерах і симуляторах.
Здійснення контрольних польотів у реальних умовах в межах прямої видимості та поза межами прямої видимості.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- вимоги Конституції України щодо захисту Вітчизни, свої обов'язки під час виникнення загрози суверенітету та територіальної цілісності України, поняття національної безпеки держави;
- історію розвитку Стрілецького Хортингу в Україні;
- історію та сфери застосування БПЛА;
- історію рідного краю в контексті національної історії;
- історію боротьби за незалежність України;
- повну та розширену техніку безпеки при поводженні зі зброєю;
- правила техніки безпеки при поводженні з механічним та електронним обладнанням що стосується БПЛА;
- основи безпеки використання БПЛА;
- вимоги до стрілецьких тирів та стрільбищ;
- базову, спеціалізовану, тактичну стрільбу;
- вимоги спортивної класифікації, правила проведення змагань зі Стрілецького Хортингу;
- призначення тієї чи іншої зброї та її тактико-технічні характеристики, матеріальну частину пневматичної багатозарядної газобалонної зброї, яка використовується в Стрілецькому Хортингу, носіння, зберігання та нагляд за зброєю;
- вогнепальну зброю цивільного та військового призначення;
- основні складові конструкції БПЛА;
- особливості конструкції та льотні характеристики БПЛА різних видів;
- вимоги та умови присвоєння спортивних звань та розрядів, права та обов'язки вихованців.

Вихованці мають вміти:

- володіти навичками підготовки зброї до стрільби;
- володіти та стріляти з декількох видів пневматичної зброї;
- усувати затримки під час стрільби;
- влучно та швидко стріляти;
- доглядати за зброєю;
- правильно користуватись різними видами зброї;
- налаштовувати системи живлення органу керування та літального пристрою;
- розраховувати польотні параметри БПЛА;
- програмувати польотний контролер БПЛА;

- правильно стартувати, переходити у режим автопілоту, оминати перешкоди, швидко застосовувати відповідні дії у випадку екстремальних ситуацій;
- застосовувати знання правил техніки безпеки;
- здійснювати практичні польоти у видимих межах та поза межами прямої видимості;
- застосовувати маскування, як вид бойового забезпечення, яке організовується та здійснюється з метою приховування від противника;
- надавати допомогу собі та тим, хто її потребує під час травмування, кровотечах та пораненні.

Вихованці мають набути досвід:

- слухати вказівки педагога;
- дотримуватися суворої дисципліни під час занять та змагань;
- працювати в колективі;
- завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах;
- діяти в нестандартних ситуаціях та приймати рішення;
- знаходити нові рішення;
- відповідати за власні рішення, визнавати недоліки у тактичних діях, планувати та реалізовувати проекти на військово-спортивну тематику (змагання зі стрільби, воєнізовані естафети);
- розуміти власну національну культурну, історію та створення сучасних збройних сил, повагу до історичного минулого.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Для успішної реалізації навчальної програми необхідна певна матеріально-технічна база.

1. Пневматичні багатозарядні газобалонні гвинтівки кал 4.5 мм (кількість 6 шт.).
2. Пневматичні газобалонні пістолети з системою Blowback кал. 4.5 мм (кількість 6 шт.).
3. Пневматична багатозарядна напівавтоматична гвинтівка кал 4.5 мм (кількість 1 шт. для напрацювання тактичних елементів).
4. Мішені паперові різнопланові.
5. Мішені картонні великі і малі.
6. Мішені сталеві круглі.
7. Мішені сталеві поппери.
8. Мішень механічна - маятник та "Філін 1".
9. Окуляри для захисту очей (30 шт.).
10. Навушники.
11. Мати для відпрацювання стрільби лежачи.
12. Віртуальні окуляри.
13. Ноутбук.
14. Пульт.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єлін С.М. Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР, особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статистиці та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ. Дніпро: Біла Є.А, 2019. С. 63.
2. Єлін С.М. Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тілоохоронців. Запоріжжя. ФОП Мокшанов В.В. 2023. С. 64.
3. Чередніченко І.А. Сучасні підходи щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія / за ред. Н.В. Чухланцевої, Л.В. Шуби. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 55-69.
4. Ткачук Р.З., керівник гуртка «Операторів аматорської служби радіозв'язку» Івано-Франківського обласного державного центру науково-технічної творчості учнівської молоді; Пасхалова Л.О., методист, керівник гуртка «Судномодельювання» Українського державного центру позашкільної освіти. Навчальна програма з позашкільної освіти науково-технічного напрямку «Підготовка операторів БПЛА» (схвалено Педагогічною радою Українського державного центру позашкільної освіти, протокол № 10 від 06.06.2022 р.), м. Київ.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1. До занять Стрілецького Хортингу допускаються вихованці у зручному одязі та взутті;
2. Заняття починаються у чітко визначений час відповідно до розкладу.
3. Вихованці повинні суворо дотримуватися заходів безпеки та дисципліни, слухати, чути вказівки педагога.
4. Категорично **забороняється**:
 - спрямовувати зброю у бік людей, транспорту, будинків чи споруд;
 - залишати зброю без нагляду де б ви не були, а також передавати зброю іншим особам;
 - закривати або затикати сторонніми предметами канал ствола, що під час стрільби може привести до роздуття ствола або його розриву;
 - поправляти або знімати захисні окуляри під час стрільби;
 - відкривати вогонь або проводити будь-які маніпуляції зі зброєю без команди інструктора;
 - ставити зброю, опираючи її об щось (стіна, крісло) дульним зрізом до землі чи підлоги;
 - дивитися в канал ствола;
 - неспортивну, неетичну поведінку;
 - систематичне відволікання від тренувального процесу.