

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
«ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БОРЕЦ»

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ЦВР  
«ВСК «Борец»

Приказ № 51/1  
от «31» 08. 2019 г.



А.И. Николайчик

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от «31» 08. 2019г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Пулевая стрельба. Пневматическое оружие»**

Адресована учащимся от 10 до 18 лет.  
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель:  
Тренер-преподаватель  
Коротких Эдуард Владимирович

Барнаул – 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка...	3
2. Календарный учебный график...	9
3. Учебно-тематический план ...	9
4. Календарный учебно-тематический план...	11
5. Условия реализации программы...	15
6. Содержание образовательной программы...	16
7. Ожидаемые результаты...	21
8. Оценочные материалы...	22
9. Приёмы и методы преподавания...	22
10. Виды деятельности обучающихся...	30
11. Требования техники безопасности на занятиях...	31
12. Используемая литература...	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Допризывная подготовка и основы безопасности жизнедеятельности» (далее - Программа) МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (далее - Учреждение) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018 г.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

### **Актуальность:**

Актуальность данной Программы заключается в формировании компетенций в области пулевой стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Пулевая стрельба – олимпийский вид спорта, имеющий воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном другом виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену, как к личности. Он должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, достаточными

волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум, разговоры и т.п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Занятия пулевой стрельбой обеспечивают: укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

**Вид дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

Программа является авторской. Автор-составитель: Коротких Эдуард Владимирович.

**Программа рассчитана на учащихся: 10 – 18 лет.**

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, с сентября по май 144 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы).

**Цель программы:** - получение компетентностей учащимися в области пулевой стрельбы из пневматического пистолета и пневматической винтовки.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

Выработать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

Формировать гражданскую позицию к военной службе.

Воспитывать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике русского офицера-защитника Родины

**Метапредметные:**

Заложить основы навыков самостоятельной деятельности и самообразования

**Образовательные (предметные):**

Познакомить учащихся со стрелковым пневматическим оружием;

Научить выполнять показатели для получения спортивных разрядов;  
Научить выполнять упражнения по пулевой стрельбе;  
Дать учащимся основы знаний по предмету подготовки.

Формирование командирских и методических навыков, практическое командование отделением, самостоятельное проведение занятий по строевой и физической подготовке.

### **Формы и методы обучения.**

Форма обучения: очная.

- теоретические занятия (лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка)
- практические занятия (тренировки, мастер – классы)
- участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня;
- познавательные экскурсии и походы согласно программе подготовки;
- обобщение опыта, встречи с представителями различных направлений деятельности соответствующих программным целям работы клуба.

### **Направленность программы: Социально-педагогическая.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба. Пневматическое оружие» социально-педагогической направленности (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844), возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Актуальность. Пулевая стрельба – олимпийский вид спорта, имеющий воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость. Одноразовая потеря в весе у отдельных стрелков в зависимости от выполняемого на соревнованиях стрелкового упражнения в среднем составляет 2-3 кг. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и

мышечной памяти. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном другом виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену, как к личности. Он должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум, разговоры и т.п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Занятия пулевой стрельбой обеспечивают: укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Программа предусматривает занятие теоретической, общефизической, специальной физической подготовкой, участие в соревнованиях, контрольные испытания.

#### Цели и задачи

1. Подготовка спортсмена-стрелка;
2. Готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;
3. Пропагандировать идеи патриотизма, служения государству.

#### Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в месте оборудованном для стрельбы. Форма одежды спортивная (костюм для стрельбы или спортивная одежда). В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Занятия по Пулевой стрельбе проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

#### Упражнения по общефизической подготовки в рамках программы.

Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает при проведении занятий по общефизической и специальной подготовки в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению движений и нагрузок. Упор

делается на укрепление и развитие мышц и связок необходимых для выносливости при выполнении упражнений требующего большого времени для исполнения. В подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

Возраст учащихся – 10-18 лет.

Срок реализации рабочей учебной программы 1 год.

Программа подготовки учащихся направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости,

- статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов

Формы и методы обучения:

- теоретические занятия(лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка)
- практические занятия(тренировки, мастер – классы)
- участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня;
- познавательные экскурсии и походы согласно программе подготовки;
- обобщение опыта, встречи с представителями различных направлений деятельности соответствующих программным целям работы клуба.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности (см. приложение №1):

- творческих достижений обучающихся в течение учебного года;
- уровня физической подготовки в начале и в конце учебного года;
- уровня огневой подготовки в начале и конце учебного года;



- выполнение основных нормативов и спортивных разрядов;
- таблицы выполнения нормативов в течение учебного года;
- теоретические вопросы оцениваются по зачётному принципу.

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Количество часов</b>	<b>144 учебных часов<sup>1</sup></b>
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	зимние каникулы (8 календарных дней). Возможно проведение тематических занятий.
Даты начала и окончания учебного года	Начало учебного года 1-15 сентября, окончание учебного года 31 августа
Сроки промежуточной аттестации	в течение учебного года
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май-август
Форма работы в каникулярное время	Соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы.

## 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН образовательной программы МБОУ ДОД ЦВР «ВСК «Борец»

№п/п	Наименование учебного раздела	Наименование и № темы	Количество часов обучения
1.	Теоретическая подготовка	Тема №1. История развития пулевой стрельбы. Меры обеспечения безопасности.	2

<sup>1</sup> Возможно проведение резервных занятий по теме: «Участие в соревнованиях. Аттестация»

		Тема №2. Личная и общественная гигиена. Основные элементы техники выполнения выстрела.	2
		Тема №3. Характеристика, основные части пневматических винтовок и пистолетов. Марки пневматических пульков.	2
		Тема №4. Прицельные приспособления, виды, устройство. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.	2
		Тема №5. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Уточнение понимания сути явлений: -«колебания», «устойчивость», «район колебаний», - «ожидание выстрела»	2
		Тема №6. Правила соревнований.	2
		Тема №7. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаривании дыхания. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	2
		Тема №8. Свойства внимания. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	2
		Тема №9. Сердечно-сосудистая система, кровообращение. Вредные привычки.	2
2.	Общезфизическая подготовка	Тема №10. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	10
		Тема №11. Выполнение разминочных упражнений. Бег 100 м., 1000 м. (юн.), 500 м. (дев.)	2
		Тема №12. Подвижные игры.	2
3.	Специальная физическая подготовка	Тема №13. Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	18
		Тема №14. Поза-изготовке для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	22
		Тема №15. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.	2
		Тема №16. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	6
		Тема №17. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	8
		Тема №18. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	8
		Тема №19. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	8
		Тема №20. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	8
		Тема №21. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	8
		Тема №22. Расчет и внесение поправок между сериями.	4
4.	Участие в соревнованиях	Тема №23. Участие в соревнованиях.	16

5.	Контрольные испытания	Тема №24. Проверка знаний по теории.	2
		Тема №25. Контроль спортивной подготовленности	2
Итого на учебный год			144

**4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
образовательной программы МБОУ ДОД ЦВР «ВСК «Борец»**

№ Занятий	Наименование темы	Количество часов обучения
Занятие 1-2	История развития пулевой стрельбы. Меры обеспечения безопасности.	2
Занятие 3-4	Личная и общественная гигиена. Основные элементы техники выполнения выстрела.	2
Занятие 5-6	Характеристика, основные части пневматических винтовок и пистолетов. Марки пневматических пульек.	2
Занятие 7-8	Прицельные приспособления, виды, устройство. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.	2
Занятие 9-10	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Уточнение понимания сути явлений: -«колебания», «устойчивость», «район колебаний», - «ожидание выстрела»	2
Занятие 11-12	Правила соревнований.	2
Занятия 13-14	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	2
Занятие 15-16	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаривании дыхания. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	2
Занятие 17-18	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 19-20	Подвижные игры.	2
Занятие 21-22	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	2
Занятие 23-24	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 25-26	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 27-28	Свойства внимания. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	2
Занятие 29-30	Сердечно-сосудистая система, кровообращение. Вредные привычки.	2
Занятие 31-32	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 33-34	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	2

Занятие 35-36	Свойства внимания. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	2
Занятие 37-38	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 39-40	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 41-42	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	2
Занятие 43-44	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	2
Занятие 45-46	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	2
Занятие 47-48	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	2
Занятие 49-50	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	2
Занятие 51-52	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 53-54	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 55-56	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	2
Занятие 57-58	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	2
Занятие 59-60	Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	2
Занятие 61-62	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	2
Занятие 63-64	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	2
Занятие 65-66	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	2
Занятие 67-68	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	2
Занятие 69-70	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	2
Занятие 71-72	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	2
Занятие 73-74	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	2
Занятие 75-76	Расчёт и внесение поправок между сериями.	2
Занятие 77-78	Участие в соревнованиях.	2
Занятие 79-80	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.	2
Занятие 81-82	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	2
Занятие 83-84	Поза-изготовке для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятие 85-86	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	2

Занятие 87-88	Участие в соревнованиях.	2
Занятие 89-90	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	2
Занятие 91-92	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	2
Занятие 93-94	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятие 95-96	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	2
Занятие 97-98	Участие в соревнованиях.	2
Занятие 99-100	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	2
Занятие 101-102	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятие 103-104	Участие в соревнованиях.	2
Занятие 105-106	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	2
Занятие 107-108	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятие 109-110	Участие в соревнованиях.	2
Занятие 111-112	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	2
Занятие 113-114	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятие 115-116	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 117-118	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 119-120	Участие в соревнованиях.	2
Занятия 121-122	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	2
Занятия 123-124	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 125-126	Участие в соревнованиях.	2
Занятия 127-128	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму	2

	спуска	
Занятия 129-130	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 131-132	Выполнение разминочных упражнений. Бег 100 м., 1000 м. (юн.), 500 м. (дев.)	2
Занятия 133-134	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	2
Занятия 135-136	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 137-138	Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3	2
Занятия 139-140	Участие в соревнованиях.	2
Занятия 141-142	Проверка знаний по теории.	2
Занятия 143-144	Контроль спортивной подготовленности	2

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы предусмотрен приспособленный спортивный зал для стрельбы, разминочный (зеркальный) зал, стадион. Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе или в тире. Место проведения занятий определяется тематикой темы учебно-тематического планирования.</p> <p>Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование: винтовки пневматические, пистолеты пневматические, пылеулавливатели, ковры борцовские (маты борцовские), коврики гимнастические. Возможно применение стрелковых тренажёров скатт.</p>
Информационное обеспечение	<p>Наглядные материалы: стенды или плакаты с изображением основных частей и механизмов пневматической винтовки и пневматического пистолета, изображением кровеносной системы человека.</p>
Кадровое обеспечение	<p>Требования кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Раздел №1. Теоретическая подготовка.

Тема №1. История развития пулевой стрельбы. Меры обеспечения безопасности.

Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

Тема №2. Личная и общественная гигиена. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Гигиена. Медицинская подготовка.

Тема №3. Характеристика, основные части пневматических винтовок и пистолетов. Марки пневматических пулек.

Классификация по формам (плоские пули, полусферические пули, конические пули, экспансивные пули, оживальные пули, сферические пули, цветошумовые пули, бронебойные пули, колпачковые пули, дротиковые пули). Виды пневматических винтовок, их основные части. Свинцовые и стальные пули.

Тема №4. Прицельные приспособления, виды, устройство. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.

Открытые механические и диоптрийные прицелы. Оптические с фиксированным увеличением и с изменяемым увеличением - панкратические прицелы. Прицелы ночного видения. Целеуказатели. Коллиматорные прицелы. Голографические прицелы.

Тема №5. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний», - «ожидание выстрела».

Формировать технически правильные действия выполнения выстрела по левым и правым мишеням следует так же, как и по прямым. Общий подход: постепенное увеличение углов от малых до углов в 45°, использование



уменьшенной дальности заброса мишеней с постепенным ее увеличением до величины, определяемой правилами соревнований и более.

Тема №6. Правила соревнований.

Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба».

Тема №7. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Упражнение системы «стрелок-оружие», прицеливание и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Тема №8. Свойства внимания. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Чередования нагрузки и отдыха для ликвидации утомления.

Тема №9. Сердечно-сосудистая система, кровообращение. Вредные привычки.

Замкнутая и незамкнутая сердечно-сосудистая система. Здоровый образ жизни.

Тема №10. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости по выбору педагога.

Тема №11. Выполнение разминочных упражнений. Бег 100 м., 1000 м. (юн.), 500 м. (дев.)

Разминочные упражнения. Бег 100 м., 1000 м. (юн.), 500 м. (дев.)

Тема №12. Подвижные игры.  
Игры с мячом для развития реакции.

### Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

### Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

### Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Подвижные игры. (Возможно проведение иных подвижных игр на выбор педагога).

Тема №13. Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном. - в позе-изготовка «лежа» - в позе-изготовка «с колена». Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

Первоначально время выполнения упражнений до 30 мин. с последующим увеличением времени до 1 часа 30 минут.

Тема №14. Поза-изготовка для стрельбы «стоя». Выполнение упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3

Выполнение упражнений по виду спорта пулевая стрельба.

Тема №15. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.

Тренировочная деятельность требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост.

Тема №16. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)

Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Тема №17. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Увеличение времени выполнения пройденных упражнений. Указание на ошибки их выполнения. Увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами.

Тема №18. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска

Совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца.

Тема №19. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.

Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №20. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.

Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №21. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».

Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №22. Расчёт и внесение поправок между сериями.

Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №23. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по виду спорта «Пулевая стрельба»

Тема №24. Проверка знаний по теории.

Проверка проводится в форме беседы или тестированием на усмотрение тренера-преподавателя.

Тема №25. Контроль спортивной подготовленности

Выполнение упражнений по условиям соревнований.

## 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Раздел №1. Теоретическая подготовка.**

- Получение информации о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
- Ознакомление с местами проведения занятий и техникой безопасности.
- Ознакомление со структурой тела человека и функциями его органов.
- Получение знаний о порядке действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки.
- Умение определять причины, признаки, тяжесть полученной травмы и возможные последствия, умения выполнять действия по оживлению.
- Получение полезной информации о ведении здорового образа жизни и вреде вредных привычек.
- Навыки по оказанию первой доврачебной помощи при механических, физических, химических, биологических травмах и заболеваниях.
- Получение информации о классификации пневматических пуль, видов пневматических винтовок, их основных частей.
- Ознакомление с прицельными приспособлениями. Прицельные приспособления, виды, устройство.
- Знание основных элементов техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
- Ознакомление с информацией о статической работе мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутреннем контроле, автономной работе указательного пальца при управлении спуском.
- Понимание сути явлений: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела».
- Понимание системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания, пробных выстрелов.
- Понимание сути пристрелки, проверки готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований.
- Получение компетентности в области свойств внимания.
- Понимание методики тренировочных нагрузок, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
- Получение знаний по правилам выполнения упражнений по пулевой стрельбе (пневматическая винтовка, пневматический пистолет).
- Подведение итогов работы за учебный год.

### **Раздел №2. Общефизическая подготовка.**

- Улучшение уровня физической подготовки: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

### **Раздел №3.**

- Получение компетентностей в Выполнении упражнений ВП-4, ВП-6, ПП-2, ПП-3.

#### **Раздел №4. Участие в соревнованиях**

Получение опыта участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

#### **Раздел №5. Контрольные испытания**

Проверка подготовленности учащихся с целью определения уровня усвоения освоения им программы.

### **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования. Практические результаты оцениваются по пяти достигнутым уровням подготовки: (от низкого - до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу.

### **9. ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

1. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие-выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, ибо искоренять их очень сложно: требуются большой труд и длительное время, затраты которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

2. Повторение действий по выполнению выстрела.

Стрелки-пулевики выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях Правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

3.Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планка открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психо-эмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 метров, а для стрельбы из пистолета – 5-7 метров. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия (об этом более подробно в других разделах).

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «поддавливанию».

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей



дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» не будет выполнена.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения учебно-тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не поддавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Его необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

#### 4.Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из стрелков колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злой) ошибки – «подлавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков – мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «Почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

#### 5.Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 7. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень - «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «подлавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная

«кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени.

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», по «движущейся мишени» и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист». При отсутствии «отрывов», с появлением относительной устойчивости оружия у винтовочников, пистолетчиков, правильной «поводке» у стрелков по движущейся мишени можно перейти на мишени, движущуюся.

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем – периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

В начале обучения после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень № 7. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься юными стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не подлавливая «удачный» момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. В учебно-тренировочной группе периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

В группах винтовочников, осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 метров), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень № 7, вырезанные из мишеней №4.

Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня подготовленности стрелков. В группах пистолетчиков круги-мишени можно вырезать из мишеней №5.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, работая над устойчивостью, иногда используют мишени меньшие по размеру, ужесточая требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» и усложняя выполнение выстрела. Нередко, стараясь удержать оружие под уменьшенной мишенью, стрелок начинает излишне напрягаться: меняется характер работы мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», ухудшается устойчивость. Может возникнуть ситуация, близкая к той, когда стрелок стремится «успеть с выстрелом», а это недопустимо. Стрельба по уменьшенной мишени требует от спортсмена высокого мастерства не только в технике выполнения выстрела, но и в умении контролировать абсолютную точность изготовления на мишень, свои действия, мышечные ощущения, концентрацию внимания на безукоризненном выполнении одного или двух ведущих элементов выстрела.

Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «поддавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

#### 7.Выполнение «выстрелов» без патрона.

Выполнение «выстрела» без патрона – методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» - щелчка.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при «выстреле» - щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками. Так как при стрельбе с патроном реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, так как они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа

без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации учебно-тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

#### 8.Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если

чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

#### 9.Выполнение выстрела без ограничения времени.

В скоростных стрельбах из пистолета, в стрельбах по движущейся и появляющимся мишеням, при проведении финалов время на каждый выстрел или серию их строго ограничено. Для упражнений, которые часто называют «медленными», дается время на выполнение всего упражнения или его частей, а не на отдельные выстрел или серию. Оно ограничено не столь жестко, как в скоростных стрельбах, но достаточно строго. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо в начальном периоде обучения и в дальнейшем при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества учебно-тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие» (правильной «поводки»), для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время

ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «поддавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства стрелков-пулевиков.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы.

## **10. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Подготовка к службе в армии по программе курса молодого бойца
2. Пропаганда здорового образа жизни, занятие спортом
3. Участие в военно-патриотических соревнованиях
4. Участие в организации и проведении городских соревнований
5. Участие в туристических учебно-полевых сборах

6.Участие в военизированных профильных сменах

7.Участие в городских мероприятиях патриотической направленности

## **11. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;

- при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3.Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4.Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5.Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7.Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8.Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9.Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10. Ногти должны быть коротко острижены.

11.Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12.Не бросать мяч под ноги игрокам.

13.Не передавать или подавать мяч ногой.

14.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

15.Не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.

16.Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

## 12. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс] : СПС КонсультантПлюс онлайн. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 21.02.2019) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации"). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_72806/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/)
3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ>
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ / КонсультантПлюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р / Официальный сайт Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края. URL: <http://educaltai.ru/upload/iblock/d92/kontseptsiya-do-rf.pdf>
6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. URL: <https://rg.ru/2018/12/03/minprosvescheniya-prikaz-196-site-dok.html>
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы / Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>



## Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. ... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
13. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лица», 2003.
14. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
15. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М. 2005. – 248 с.
18. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
19. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
20. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.

21. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
22. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
23. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак.-издательского отдела РГАВК, 1997.
24. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
25. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995

## Лист корректировки и вносимых изменений

1. Приведены в соответствие с Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Протокол №5 от 23.10.2019