

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилюйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилюйский улус (район)»  
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»  
Протокол № 3  
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»  
  
Нифонов В.В.  
от «10» сентября 2021 г.  
Приказ № 81 &5 от 10 сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба»**

**Уровень программы:** Базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возрастная категория:** от 9 до 18 лет

**Вид программы:** модифицированная

**Форма обучения:** Очная, очная с применением  
дистанционных технологий и электронного обучения

**ID номер в Навигаторе:** 2722

Разработчики программы:  
Лебедева Матрена Николаевна – методист  
Иванова Анна Егоровна – тренер-преподаватель  
по пулевой стрельбе

Вилюйск – 2021 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
..../..		
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий формы аттестации</b>	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации	14
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методическое обеспечение	16
2.6.	Список литературы	17

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» (далее - Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее - Приказ № 2).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Устав МБУ ДО «Вилойская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева».

**Пулевая стрельба** — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году, с 1897 года проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-3х40, ВП-60) и 2 мужских (МВ-3х40, ВП-60) и смешанные пары (мужчина +женщина) (ВП-40+40). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-60, ПП-60) и 2 мужских (МП-60СС, ПП-60) и смешанные пары (мужчина+женщина) (ПП-40+40).

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца XIX века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно

сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Пулевая стрельба способствует развитию специальных физических качества, таких как координация, статическая выносливость, воспитывает стрессоустойчивость, выдержку.

**Новизна** Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течении года.

**Отличительной особенностью** данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

**Адресат программы.** На обучение по программе принимаются дети от 9 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

**Уровень программы** - ознакомительный.

**Срок реализации:** 1 год.

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Режим занятий.**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ», в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов. Наполняемость учебных групп до 25 человек.

**Особенности образовательного процесса.** Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разно уровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Основная цель** Программы - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

**Личностные:**

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

**Метапредметные:**

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

**Предметные:**

- Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
- Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
- Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта

### 1.3. Содержание программы

- Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.
  - Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.
  - Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1).

*Таблица № 1*  
**Учебный план**

№		Годы обучения	Годы обучения				
			1-3	1	2-3	1-й	2-й
1	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
2	ОФП	86	80	90	120	180	180
3	СФП	70	70	105	135	166	166
4	ТТП	52	52	102	142	153	153
5	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	15	15
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28
7	Медико-восстановительные	-	6	11	15	30	30

	мероприятия, медицинский контроль						
8	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28
	Общее количество часов	228	228	342	456	608	608

## Теоретическая подготовка

### **Тема № 1 Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры в жизни нашего общества. Единая всероссийская спортивная классификация (общие сведения).

### **Тема № 2 История стрелкового спорта**

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение стрелкового спорта в России. Первые стрелковые состязания. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Стрельба в после военный период. Прикладное и воспитательное значение стрельбы.

### **Тема № 3 Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой.**

Правила поведения стрелка на линии огни. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия. Порядок получения оружия и патронов на тренировке.

### **Тема № 4 Общие сведения о выстреле.**

Взрывчатые вещества. Пороха. Патрон, его устройство. Понятие о выстреле. Общие сведения о баллистике.

### **Тема № 5 Гигиена, закаливание и режим юных стрелков**

Общие, сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

### **Тема №6**

### **Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

### **Тема №7**

**Режим, питание и гигиена.** Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

### **Тема №8**

### **Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: *ущибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.* Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **Методы работы по программе**

**Словесный метод:** (*создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении*) в этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание,

методические указания, разбор и т.д. Словесные методы используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а так же для исправления ошибок

*Наглядный метод:* (помогает создать у обучающихся конкретное представление об изучаемом действии) этот метод включает в себя показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация. Из перечисленных наглядных методов основным является показ. В свою очередь он делится на подвиды:

*Показ в целом* (боковой или фронтальный), используется при ознакомлении с новым упражнением.

*Показ по частям*, - где уделяется внимание на какой - либо фрагмент.

*Замедленный показ* - используется для того, что бы лучше рассмотреть упражнение в пространстве.

*Зеркальный показ* - применяется для лучшего восприятия упражнения.

*Демонстрация* - используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, кинограммы, диафильмы.

*Практический метод:* в этот метод входит:

*Метод строго регламентирования упражнения* в нём строго ограничены нагрузка и условия выполнения (тепп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда). В нём существует три вида выполнения упражнения:

*Упражнение выполняется в целом:* используется при разучивании простых упражнений, дополнительно после разучивания по частям.

*Упражнение выполняется по частям:* используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

*Метод сопряженного воздействия:* это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

*Метод частичного регламентирования* - в нём используются игровой и соревновательный. *Игровой* - применяется для совершенствования, выполнение упражнений в форме игры.

*Соревновательный* – выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача зачетов и сами соревнования).

### **Общая физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения.** Являются составной частью, каждого занятия, по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки.

Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Выполняются на месте и в движении, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), с различными отжиманиями, индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов (подтягивание).

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем физического развития и подготовленности учащихся, периодом учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

**Спортивные и подвижные игры.** Футбол, ручной мяч, русская лапта, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с метанием мячей в цель, игры на местности и пр.

**Легкоатлетические упражнения.** Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60 м, семенящий бег, бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением, бег по пересеченной местности (кросс): для девочек— 300 м, для мальчиков — 500 м, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание мячей.

## **Специальная физическая подготовка**

В практике применяются с усилиями либо 80% от максимальной силы длительностью в 4—5 сек, на каждую мышечную группу, либо 40%— длительностью в 15—20 сек. Упражнения повторяются 5—8 раз ежедневно.

### **Упражнения для мышц кисти и пальцев**

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

### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

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

### **Упражнения для затылочных и плечевых мышц**

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

5 Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

### **Упражнения для мышц спины и ног**

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

## **Дыхательные упражнения (Таблица №2):**

*Таблица №2*

Содержание упражнения		Дозировка
1. Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза
2. Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза
3. Вдох - задержка дыхания на определенное	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза

время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) - руки вверх через стороны		
4. Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза
5. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа» ( 2, 3, 5, 7 10 сек.), руки вниз через стороны	3 - 4 раза
6. Неглубокое дыхание, два- три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 сек., поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, два-три дыхательных цикла, задержка дыхания на выдохе на 5-7 сек., поверхностное дыхание	2 - 3 раза

### **Упражнения на координацию движений**

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

### **Упражнения на равновесие**

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

2. И. П. — основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2—3 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

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

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

Примечание. 1. Весь проведенный комплекс упражнений нужно выполнять регулярно в течение всего года.

2. Не следует данный комплекс выполнить непосредственно перед стрельбой.

### **Подводящие и специально-подготовительные упражнения**

Упражнения, направленные на постановку дыхания у стрелка- винтовочника.

И. П. — имитация стрельбы лежа по уровневой мишени с удержанием оружия 5—7 сек.

Тренировка по спирометру способности делать выдох на необходимый уровень емкости легких стрелка для стрельбы.

И. П. — изготовка для стрельбы лежа, без оружия: поднять голову и плечи вверх — вдох, держать 3 сек., опуститься в и. п. — выдох, держать дыхание 2—3 сек. После трех-четырех глубоких вдохов и полного выдоха повторить упражнение 3—4 раза, после кратковременного отдыха повторить упражнение 2—3 раза.

И. П.—ремня: удерживать оружие то же, с оружием без использования в направлении

цели 2–3 мин., чередуя с отдыхом повторить 4—5 раз, то же с использованием ремня.

И. П. — то же, тренировка в стрельбе без патрона в течение 7—10 мин., после отдыха повторить упражнение.

Те же дыхательные упражнения в изготовке для стрельбы стоя и с колена.

Аналогичные упражнения в приведенной последовательности и в соответствующих изготовках (позах) можно применять и для постановки дыхания у стрелков по бегущей мишени и у стрелков - «пистолетчиков».

Упражнения, направленные на развитие специальной силы, силовой и специальной выносливости, устойчивости оружия и координации движений при выполнении выстрела.

#### **Для специализирующихся в стрельбе из винтовки:**

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
  2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5— 2 раза больше веса оружия) без прицеливания.
  3. Длительное удержание оружия в районе (точке) прицеливания.
  4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией.
  5. То же с утяжеленным оружием.
  6. То же с измененной балансировкой.
- Примечание. Упражнения 1—6 выполняются до состояния утомления.
7. Имитация выстрела (целостное выполнение выстрела без патрона).
  8. То же с облегченным или утяжеленным спуском.
  9. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.
  9. То же на одной ноге (правой, левой), па носках, без обуви, без куртки.

#### **Изучение техники стрельбы**

Изучение техники и тактики стрельбы: ВП-20, ВП-30, ВП-40, ВП-60

- для пистолетного отделения (юношей) в упражнениях: ПП-20, ПП-30, ПП-40, ВП-60
- Подбор наиболее рациональной позы. Комплексное освоение техники стрельбы. Тренировка без патрона. Тренировочные стрельбы. Классификационные, отборочные соревнования.

#### **Техническая и тактическая подготовка**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Техника выполнения выстрела из пневматической винтовки и пистолета. Выполнение выстрела из пневматического оружия.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического оружия Изготовка с применением упора для обучения начинающих. Выполнение выстрела из винтовки в изготовке «с колена». Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из пневматического оружия». Изучение элементов техники выполнения выстрела из – пневматического оружия

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя». Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из пневматического оружия Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического оружия в изготовке

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя», с «коленом» с «лежаком». Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки и пистолета.

Условия, обеспечивающие формирование правильной изготовки, прицеливания,

правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела; выполнение «выстрелов» без патрона; применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела. Постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок. Расчет величины не совмещения СТП - 3, 5, 10 и более пробоин. Внесение поправок при стрельбе с открытым и закрытым прицелом: при помощи метрических винтов и вынесением района прицеливания. Упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела. «Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению. Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела.

Баллистика внутренняя и внешняя. Материальная часть оружия; преимущества использования тех или иных видов оружия, все плюсы и минусы. Характерные неисправности и их устранение.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах начальной подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются: чередование стрельбы с патроном и без патрона, стрельба по экрану, проведение финалов, дуэльные стрельбы, стрелковые поединки, подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

### **Участие в соревнованиях**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ» муниципального и регионального и республиканского уровней.

### **Восстановительные мероприятия**

#### *Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

#### *Психологические средства восстановления:*

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само-ободрение, само-приказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

#### *Гигиенические средства восстановления:*

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

### **Электронное обучение с применением дистанционных технологий**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, Вконтакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба», обучающийся должен:

#### **Личностные результаты**

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

#### **Метапредметные результаты**

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям пулевой стрельбой.

#### **Предметные результаты**

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о пулевой стрельбе;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в пулевой стрельбе;
- знать основы техники выстрела. Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный график**

1. Период обучения – 1 сентября по 31 мая
2. Продолжительность Программы - 38 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 220 часов.
3. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

*Таблица №3*

Примерное распределение учебных часов  
по дополнительной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба» (Таблица №3)

*Количество учебных часов по месяцам СОГ-1, НП-1*

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Теоретическая подготовка		1	2	1		2	2	2	1	11
2.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	9	9	9	6	9	9	9	70
4.	Техническая Тактическая подготовка	5	6	6	6	6	6	4	6	6	51
5.	Участие в соревнованиях	2			1					1	4
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	1				2	1				4
7.	Восстановительные мероприятия										
	<b>Общее количество часов</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>220</b>

*Количество учебных часов по месяцам ТЭ-1*

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Теоретическая подготовка		1	1	1		2	1	1	1	8

2.	Общая физическая подготовка	11	12	14	14	14	14	14	13	120
3.	Специальная физическая подготовка	12	15	16	16	15	16	15	15	135
4.	Техническая Тактическая подготовка	14	16	16	16	16	16	16	16	142
5.	Участие в соревнованиях	1	1	1				2	1	2
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	2	2	1	1	2	2	1	1	14
7.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	1	2	1	2	2	15
8	Инструкторская судейская практика	2	2	1	2	2		1	2	14
	<b>Общее количество часов</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>456</b>

## 2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортивный зал ДЮСШ со стрелковым тиром.
2. Спортивный инвентарь:
  - тир: дистанция – 10 м., для стрельбы из пневматического оружия;
  - винтовки и пистолеты пневматические;
  - стрелковые установки;
  - мишени;
  - пульки, патроны;
  - спортивное снаряжение стрелка;
  - наглядные пособия - спортивные тренажеры для ОФП и СФП;
  - электронный тренажер «СКАТТ».

## 2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация. Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается

определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

#### **2.4. Оценочные материалы**

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контролльном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов (Таблица №4), оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).

*Таблица №4*  
**Тестирование, контрольные и переводные испытания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе - изготовки для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе - изготовки для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 500 м (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)
-----------------------------	--	--

## **2.5. Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

### **Материально-техническое обеспечение**

Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы

Учебная база:

- спортивная площадка;
- тир;
- плакаты.

### **Учебное оружие:**

- пневматическая винтовка (5 шт.);
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола;
- пули для пневматического оружия

### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование

### **Информационное обеспечение**

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
- аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.

Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

### **Методические материалы**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- военно-патриотическая литература;
- видеофильмы патриотического содержания;
- диски по огневой подготовке.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
4. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
5. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
6. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
8. Пуллым Билл, Т. Хайненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 1991
9. Физиология человека. М., ФиС, 1975
10. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973

## **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. sdysshor1.ekb-sport.ru
2. shooting-russia.ru
3. shooting-ua.com
4. «Стрелковый спорт на ТВ», г.Москва, РСС, 2007-2008г.г.
5. «Технология спорта», г.Москва, 2012г.
6. «Техника стрельбы лежа из малокалиберной винтовки», г.Москва, «Союзспортфильм», 1984г.
7. «Техника стрельбы с колена из малокалиберной винтовки», г.Москва, «Союзспортфильм», 1984г.
8. «Техника стрельбы стоя из малокалиберной винтовки», г.Москва, «Союзспортфильм», 1984г.
9. «Методика обучения стрельбе из пистолета», г.Москва, «Союзспортфильм», 1984г.