

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»  
На педагогическом совете  
«31» августа 2022 г.  
Протокол № 7



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Нифонов В.В.  
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Пулевая стрельба»  
(СОГ)  
для детей и подростков с ОВЗ

(срок реализации 1 год)

Составители:  
Тренер-преподаватель по пулевой стрельбе  
Иванова Анна Егоровна

г. Вилуйск, 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методическое обеспечение	20
2.6.	Список литературы	24

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

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 9-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмо Министерства образования Иркутской области от 18.11.2016 г. № 02-55-11252116 «О направлении методических рекомендаций». Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

*Актуальность программы и педагогическая целесообразность.*

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях пулевой стрельбе. Занятия детей данной категории пулевой стрельбой, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые

средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям пулевой стрельбой, их самореализация посредством пулевой стрельбы, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий пулевой стрельбой тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
2. Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
3. Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
4. Мотивация на улучшение результатов (похвала);
5. Релаксация во время занятия;
6. Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
7. Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.
8. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
9. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям пулевой стрельбой, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

**Отличительной особенностью** данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

**Педагогическая целесообразность.** Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом (пулевой стрельбой), входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых

качеств, как дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера учащегося, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Сроки реализации программы.** 1 год (144 часа). Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом **Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, - 9-18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, желающие заниматься пулевой стрельбой и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный лично-ориентированный подход.

#### **Формы и режим занятий.**

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;

- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное	Макс.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		число учащихся в группе	кол-во уч. час. / нед.	
		Кол-во	Кол-во	
1 год	9	10	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Критерии оценки деятельности тренера на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники выполнения выстрела из пневматического оружия, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по пулевой стрельбе;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям пулевой стрельбы;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

### **Способы определения результативности:**

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;

- результаты выступлений в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы** – промежуточное и итоговое тестирование.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления на 1 год обучения СОГ**

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3х10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на 2 год обучения этапа начальной подготовки**

п/п	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка
1.	Разборка, сборка пневматического оружия Чистка, смазка	Учащийся находится у оружия. По команде приступает к разборке (сборке) оружия в установленной последовательности. Правильно называет отделяемые части, механизмы, аккуратно раскладывает их на подстиле. Собирает принадлежности для чистки ствола и готовит материал для смазки. Производит чистку и смазку ствола.	<b>«Отлично»</b> Разборка (сборка) произведена в установленной последовательности. Учащийся правильно назвал части механизма, провёл смазку канала ствола. <b>«Хорошо»</b> допущено не более 2-х ошибок. <b>«Удовлетворительно»</b> допущено не более 3-х ошибок <b>«Неудовлетворительно»</b> допущено более 3-х ошибок
2.	Контрольная	Получив пульки,	<b>«Отлично»</b> -

	стрельба из пневматической винтовки	учащийся заряжает винтовку, следует в исходное положение, по команде выполняет выстрел по мишени.	42 очка из 50 «Хорошо» - 39 из 50 «Удовлетворительно» - 35 из 50
--	-------------------------------------	---	--

**Учебно-тематический план на 36 нед. учебно-тренировочных занятий (час.)**

	Содержание	Часы
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>		
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1
2	История развития пулевой стрельбы за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
5	Краткие сведения о технике стрельбы из пневматического оружия.	3
<b><u>Итого:</u></b>		<b>9</b>
<b><u>Практическая подготовка</u></b>		
1	Общая физическая подготовка	33
2	Специальная физическая подготовка	48
3	Технико-тактическая подготовка	45
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	3
5	Медицинский контроль	3
6	Восстановительные мероприятия	3
<b><u>Итого:</u></b>		<b>144</b>



## **Теоретическая подготовка (9 ч.)**

### **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 послевоенный период. Прикладное и воспитательное значение стрельбы.

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

Правила поведения стрелка на линии огня. 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: *ушибы, 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 (темп, 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* - выполнение упражнений в форме игры.

Применяется для совершенствования. *Соревновательный* - выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача зачетов и сами соревнования).

### **Общая физическая подготовка (33 ч.)**

**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 (48 ч.)**

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. Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. Силой сжимать кисти в кулак (или сжатие 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 на 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 на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон

ГОЛОВЫ.

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и попытаться 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 противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, попытаться 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 время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) - руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза
4. Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3 - 4 раза
5. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа» ( 2, 3, 5, 7 10 сек.), руки вниз через стороны	3 - 4 раза
6. Неглубокое дыхание, два- три глубоких дыхательных цикла, на входе задержка дыхания на 5-7 сек., поверхностное	Поверхностное дыхание, два-три дыхательных цикла, задержка дыхания на выдохе на 5-7 сек., поверхностное	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. — подготовка 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. — то же, с оружием без использования ремня: удерживать оружие 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 подготовке 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 удлинённой прицельной линией.
  5. То же с утяжеленным оружием.
  6. То же с изменённой 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.
  8. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.
  9. То же на одной ноге (правой, левой), на 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 (45 ч.)**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Техника выполнения выстрела из винтовки. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа». Изготовка с применением упора для обучения начинающих. Изготовка с применением ружейного ремня.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена». Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена». Изучение элементов техники выполнения выстрела из - малокалиберной винтовки в положении «с колена».

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

изготовке «стоя».

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя». Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки.

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 нажиге на спусковой крючок. Расчет величины несовмещения 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, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению. Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра.

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 (3 ч.)**

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

### **Восстановительные мероприятия (3 ч.)**

*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, самоободрение, самоприказы

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, В-контакте (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 2022 года по 31 мая 2023г.
2. Продолжительность Программы - 36 учебные недели, 4 часов в неделю, общее количество -144 часов.

Режим тренировочных занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 академических часов в неделю). *Таблица №3*

**Примерное распределение учебных часов  
по дополнительной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба»  
Количество учебных часов по месяцам**

(Таблица №3)

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	4	4	4	33
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	6	6	6	6	48
4.	Техническая Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
5.	Участие в соревнованиях			2						1	3
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	1				1	1				3
7.	Восстановительные мероприятия		1		1			1			3
	<b>Общее количество часов</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>144</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 контрольном 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	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)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20)
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.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

### ***Общие требования безопасности.***

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.

К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).

В тире и на стрельбище категорически запрещается:

- проводить стрельбы из неисправного оружия;
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
- выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
- находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие.

- Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

- Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».

- Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

- Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

### **Стрелок обязан:**

- держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;

- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

□□ по команде «Стоп, разряджай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

- Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.
- Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.
- Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

#### ***Требования безопасности перед началом занятий***

- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
- Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
- При слабом зрении надеть очки.
- Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

#### ***Требования безопасности во время занятий***

- Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя..
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня. 3.6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!»
- Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

#### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

#### ***Требования безопасности по окончании занятий***

- После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.

- Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

### **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

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература по виду спорта:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1936.
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. 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, 2015.
8. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
10. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
11. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985.
12. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
13. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической



культуры/ Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я.  
- М.ФИС, 2013.

14. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ  
олимпийского резерва // под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П.

Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 2016

15. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО

«СпортАкадемПресс», 2015.

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

1. [sdysshor1.ekb-sport.ru](http://sdysshor1.ekb-sport.ru)

2. [shooting-russia.ru](http://shooting-russia.ru)

3. [shooting-ua.com](http://shooting-ua.com)

4. «Стрелковый спорт на ТВ», г.Москва, РСС, 2007-2008г.г.

5. «Технология спорта», г.Москва, 2012г.

6. «Союзспортфильм», 1984г.

7. «Методика обучения стрельбе из пистолета», г.Москва,  
«Союзспортфильм», 1984г.