

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Дополнительного образования Мошковского района  
«Мошковская детско – юношеская спортивная школа»

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «25» августа 2016г.



«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО  
«Мошковская ДЮСШ»  
И.В. Руднев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

**Срок реализации:** 8 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 9-18 лет

**Разработчики:**

Титова Любовь Владиленовна-  
методист высшей категории;  
Морозов Николай Валентинович  
– тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории

р. п. Мошково - 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Методическая часть	11
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Общая и специальная физическая подготовка	18
3.3. Избранный вид спорта	22
3.4. Специальные навыки	25
3.5. Спортивное и специальное оборудование	26
3.6. Самостоятельная работа	27
4. Воспитательная работа	27
5. Система контроля и зачетные требования	28
5.1. Критерии отбора для зачисления в группы НП-1	28
5.2. Промежуточная аттестация	29
5.3. Итоговая аттестация	33
6. Перечень необходимого инвентаря и оборудования	33

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа  
предпрофессиональной подготовки по пулевой стрельбе составлена в

соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г.

Настоящая программа предназначена для ДЮСШ Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в ДЮСШ № 6 в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке стрелков, а также с учетом изменений в законодательстве и нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

История пулевой стрельбы имеет достаточно давние корни. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе. Сначала из гладкоствольных ружей. А создание нарезного оружия обусловило развитие такого вида спорта - как пулевая стрельба.

Современная пулевая стрельба является одним 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 - пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Пулевая стрельба является Олимпийским видом. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

С первого взгляда пулевая стрельба мало чем напоминает спорт в обычном понимании этого слова. Статичность присущая пулевой стрельбе (за исключением скоростных видов стрельбы) – определяет этот вид спорта. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие скупые движения и снова неподвижность прицеливания. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности пулевая стрельба не имеет себе равных. В отличие от других видов спорта, где спортсмены состязаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Здесь важно уметь владеть собой, показать координацию, статическую выносливость, противостояние стрессам, эмоциональную устойчивость.

Перед соревнованиями и во время них спортсменов охватывает волнение, однако, такого отрицательного воздействия этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном 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 требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы, умения отключиться от окружающей среды и проявить усиленное внимание и мышечную память.

Меткая спортивная стрельба является сложно-координационным навыком, приобретение которого, слагается из продолжительных тренировок по отработке техники выстрела, умения управлять своим психо-эмоциональным состоянием, трудолюбия и желания добиться результатов. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда и времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, на систематическое совершенствование ее элементов, на закрепление и совершенствование приобретенных навыков. Занятия спортивной пулевой стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, трудолюбие и волю к победе.

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. 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. 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.

Пулевая стрельба, в отличие от многих видов спорта, не является зрелищной и требует пропаганды и популяризации, введения в тренировочные занятия игровых методов, позволяющих снимать статическое напряжение, улучшать координацию, повышают двигательную активность.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в работе со стрелками, отражающую специфику пулевой стрельбы. Основой направленности тренировки стрелка является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков-спортсменов определяются уровнем тактической и технической подготовленности.

Тренированность стрелка-спортсмена характеризуется степенью специализированности методико-технологических, технических, тактических знаний, умений и навыков используемых для выполнения наиболее эффективной модели прицельного выстрела.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся, практического опыта и

разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ № 6 по пулевой стрельбе, а также опирается на новейшие разработки в области спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к учреждениям дополнительного образования, изменения нормативных требований по пулевой стрельбе, в частности принятие федерального стандарта по спортивной подготовке по пулевой стрельбе, встал вопрос о необходимости внесения изменений в содержание и структуру программы по пулевой стрельбе.

Программный материал конкретизирован под отделение пулевой стрельбы ДЮСШ с учетом изменений в режиме учебно-тренировочных занятий, возраста занимающихся, введения занятий по пневматике с групп начальной подготовки, акцентирование на физической подготовке стрелка (как общей, так и специальной), расширенный раздел по психологической подготовке стрелка-спортсмена по этапам подготовки.

Многолетняя подготовка стрелков делится на три этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

#### Этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки - группы НП-1, НП-2; НП-3;
- 2) этап начальной специализации – группы УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3;
- 3) этап углублённой специализации – группы УТГ-4, УТГ-5.

В ходе учебно-воспитательной работы на каждом их 3-х взаимосвязанных этапов многолетней подготовки стрелков решаются следующие задачи:

#### **На этапе начальной подготовки:**

1. Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, пулевой стрельбой в частности;
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость);
4. Утверждение здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств обучающихся;
5. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
7. Изучение материальной части оружия;
8. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;

9. Участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов I юношеского, III или II взрослых спортивных разрядов.

10. Судейская и инструкторская практика

**На этапе начальной и углублённой специализации на тренировочном этапе:**

1. Дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;
2. Дальнейшее укрепление и сохранение здоровья и закаливание организма обучающихся;
3. Закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
4. Повышение уровня общей психологической подготовленности;
5. Повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия, выработка прочных нервно-мышечных связей, необходимых для данного вида спорта;
6. Участие в соревнованиях классификационных и календарных, выполнение нормативов II и I разрядов, норматива КМС (желательно);
7. Достижение стабильности высоких спортивных результатов;
8. Твёрдое усвоение обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
9. Судейская и инструкторская практика.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8-10	10-16
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	3	12	8-10
Тренировочный этап (этап углублённой специализации)	2	13	8-10

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы отделения. Общее количество групп регламентируется планом – комплектования, который рассчитывается исходя из муниципального задания.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является общий и перспективный план подготовки. К общим планам работы отделения относятся:

- план объема тренировочных нагрузок:

Этапы подготовки	Год обучения	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Начальный (предварительная подготовка)	1-ый год	6	312
Начальный (предварительная подготовка)	2-ой год	6	312
Начальный (предварительная подготовка)	3-ой год	6	312
Тренировочный этап (углубленная специализация)	1-ый год	9	468
Тренировочный этап (углубленная специализация)	2-ой год	9	468
Тренировочный этап (углубленная специализация)	3-ий год	9	468
Тренировочный этап (углубленная специализация)	4-ый год	12	624
Тренировочный этап (углубленная специализация)	5-ый год	12	624

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год во всех группах начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды в общеобразовательных школах, при необходимости, тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс осуществляется в течение календарного года. Продолжительность учебного года составляет 11 месяцев с объемом работы, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельных занятий на каникулах. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.



Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре. (Приложение №1)

**Учебный план-график  
распределения программного материала для ГПП-1**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	1	1	1	2	1	1	2	1					10
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	14	13	9	8	9	9	10	9	10	13	13	13	130
<b>3</b>	<b>СФП</b>	8	6	5	5	6	6	6	6	6	10	11	10	85
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	1	4	5	11	8	5	6	5	5	7		1	58
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>			3	3		3	3	3					15
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>													
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		3							3				6
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3					3						6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>			1	1									2
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											24	6	36
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	24	30	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	312

**Учебный план-график  
распределения программного материала для ГПП-2**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	10	9	10	9	10	8	9	9	10	13	11	10	118
<b>3</b>	<b>СФП</b>	7	7	5	7	5	7	7	5	4	10	13	10	87
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	5	5	5	6	5	5	6	6	6	6		4	59
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>			3	3	3		3	3					15
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>		2		3		3							8
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		3					3						6
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1			1						2
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											24	6	36
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	24	30	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	312

**Учебный план-график  
распределения программного материала для ГПП-3**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	2	2		2	1	1	3	1	1				13
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	6	7	8	7	8	8	9	6	7	13	11	10	100
<b>3</b>	<b>СФП</b>	8	7	7	8	7	7	8	7	6	10	13	10	98
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	6	6	5	6	6	4	7	6	4	7		4	61
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	2		3	4		2		4	3				18
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>		2		3	2	1							8
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		3					3						6
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>			1			1							2
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											24	6	36
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	24	30	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	312

**Учебный план-график  
распределения программного материала для УТГ-1**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	3	2	1	2	2	2	1	1	1				15
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	10	9	8	8	10	7	8	8	8	16	16	17	125
<b>3</b>	<b>СФП</b>	14	15	15	16	15	12	14	16	9	20	20	15	181
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	4	7	10	10	7	8	9	9	8	9		4	85
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		5		5		5	5		5				25
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	2	2	2	3	2	2	3	2	2				20
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		5					5						10
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>	3								3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1									1
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											36	9	54
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	36	45	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	468

**Учебный план-график  
распределения программного материала для УТГ-2**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	3	2	2	2	2	2	2	2	1				18
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	15	17	15	110
<b>3</b>	<b>СФП</b>	15	15	14	14	15	14	14	15	14	17	19	17	183
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	9	6	11	12	5	9	8	4	9	13		4	90
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		5		6	5	2	6	6					28
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	2	2	2	3	2	2	3	2	2				20
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		5					5						10
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1									1
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											36	9	54
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	36	45	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	468

**Учебный план-график  
распределения программного материала для УТГ-3**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	3	2	2	2	2	3	2	2	2				20
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	7	7	7	8	6	7	7	6	6	16	18	15	110
<b>3</b>	<b>СФП</b>	16	13	13	13	14	13	16	13	14	18	18	15	176
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	5	9	8	13	8	6	13	4	7	11		6	90
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	3	4	4	5	4	5	4	4	2				35
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	2	2	2	3	2	2	3	2	2				20
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		5						5					10
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1									1
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											36	9	54
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	36	45	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	468

**Учебный план-график  
распределения программного материала для УТГ- 4**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	3	3	3	2	3	2	3	2	2				23
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	4	5	4	4	4	4	4	4	4	22	28	20	107
<b>3</b>	<b>СФП</b>	18	17	15	19	16	14	17	14	15	30	20	20	215
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	20	19	18	26	17	20	23	20	16	8		8	195
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		5	5	5	5	5	5	5	5				40
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	3	2	3	3	3	3	2	3	3				25
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		6					6						12
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1									1
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											48	12	72
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	48	60	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	624



**Учебный план-график  
распределения программного материала для УТГ- 5**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	2				25
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	4	5	4	4	4	4	4	4	4	22	28	20	107
<b>3</b>	<b>СФП</b>	21	20	18	26	18	20	23	20	16	8		8	198
<b>4</b>	<b>ТПП</b>	12	16	15	18	15	13	17	14	15	25	20	20	200
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	3	2	3	3	3	3	2	3	3				25
<b>7</b>	<b>Тестирование</b>		6					6						12
<b>8</b>	<b>Мед.осмотр</b>		3							3				6
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа</b>				1									1
<b>10</b>	<b>Всего часов за 6 недель</b>											48	12	72
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	48	60	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	624



### **Тема 1.** Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России. Успехи советских и российских стрелков на международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе.

### **Тема 2.** Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

### **Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Особенности работы зрительного анализатора и профилактика его утомления.

### **Тема 4.** Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального

питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

### **Тема 5.** Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

### **Тема 6.** Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы. Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных

пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

**Тема 7.** Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб. Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведения занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

**Тема 8.** Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

**Тема 9.** Техника выполнения выстрела из различного оружия. Техническая подготовка. Тактика стрельбы:

**Цели и задачи** технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

*Изготовка.* Основные понятия изготовки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовки.

*Прицеливание.* Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

*Глаз и его работа во время прицеливания.* Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок, и способы их устранения.

*Дыхание.* Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

*Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня.* Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения.

*Изготовка.* Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготовки. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

*Прицеливание.* Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка.

*Обработка спуска.* Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости. Дыхание. Задержка дыхания при выстреле на полувыдохе (полувдохе).

*Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.* Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. *Изготовка.* Особенности изготовки при стрельбе

из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения.

*Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху.

*Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод.

*Дыхание.* Задержка дыхания при медленной стрельбе. Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ-4, МВ-5, МВ-6

*Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.*

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовки. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

*Спуск курка.* Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

***Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета***

*Изготовка.* Особенности изготовки при медленной стрельбе. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета. *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато-последовательный, плавно-возвратный.

*Дыхание.* Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувыдохе.

**Тактика стрельбы.** Понятие о тактике. Тактика выполнения различных

упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка. Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка. Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков. Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### ***Тема 10.*** Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

***Тема 11.*** Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка. Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

### ***Тема 12.*** Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и



инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

### **3.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена. Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале. А также езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах.

#### **Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

## Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, 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.

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

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
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.

### **2. Упражнения для мышц 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 проделывать под крышкой стола 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 к туловищу, затем пытаться его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

### **3. 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 пытаться поворачивать ее направо и налево.

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

#### 4. 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, пытаться прогнуться.

#### Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений		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», 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», руки вниз через стороны	3-4 раза
6	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла задержка дыхания на вдохе 5-7сек., поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

#### Упражнение 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 так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удерживать 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 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 203сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить 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 впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

## Подводящие и подготовительные упражнения

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 без прицеливания

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)

5. То же с утяжеленным оружием

6. То же с измененной балансировкой

7. Имитация выстрела

### 3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.

#### Спортивно-техническая подготовка.

ГРУППЫ	Год обучения	ВИНТОВКА									
		Мв-1	Мв-2	Мв-4	Мв-5	Мв-6	Мв-8	Мв-9	Вп-2	Вп-4	Вп-6
Начальной подготовки	1	X	X						X		
	2	X	X						X	X	
	3	X	X						X	X	
Тренировочный этап	1		X	X			X		X	X	
	2			X			X		X	X	X
	3				X	X	X	X		X	X
	4-5				X	X		X		X	X

ГРУППЫ	Год обучения	ПИСТОЛЕТ									
		Мп-1	Мп-2	Мп-3	Мп-4	Мп-5	Мп-11	Мп-6	Пп-1	Пп-2	Пп-3
Начальной подготовки	1	X	X						X		
	2	X	X						X	X	
	3	X	X						X	X	
Тренировочный этап	1		X	X			X		X	X	
	2			X			X		X	X	X
	3				X	X	X	X		X	X
	4-5				X	X		X		X	X

#### Группы начальной подготовки

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготовления для стрельбы лежа с упора (для специализирующихся в винтовочных и пистолетных стрельбах), сидя с упора. Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени № 7. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения лежа с применением ремня (для винтовочников), из м/к пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков). Освоение упражнений МВ-1, МВ-2, МП-1, МП-2, ПП-1, ПП-2. Имитационные тренировки.

Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат.

### **Учебно-тренировочные группы**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы лежа с применением ремня из м/к винтовки. Изучение различных вариантов изготовления лежа и подбор наиболее рациональной позы изготовления. Совершенствование во внесении поправок в прицел. Самокорректировки. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений: мушки, диоптра, светофильтров. Освоение упражнений МВ-8, МВ-4, ВП-2. Идеомоторные тренировки. Имитационные тренировки и тренировочные стрельбы лежа. Контрольные прикидки.

Освоение техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной позы. Освоение техники стрельбы из положения с колена. Подбор наиболее рациональной позы. Комплексное освоение стрельбы стандарта МВ-5 (лежа, стоя, с колена). Освоение упражнения ВП-4. Идеомоторные тренировки. Выполнение контрольных нормативов.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы по круглой мишени из пистолета. Освоение упражнения МП-4, МП-5. Идеомоторные, имитационные тренировки и тренировочные стрельбы из пистолета по круглой мишени. Контрольные прикидки.

Изучение и освоение техники стрельбы из произвольного пистолета на 50 метров. Идеомоторная и имитационная тренировки. Тренировочные стрельбы. Освоение упражнений МП-3 и МВ-9. Совершенствование стрельбы стоя с колена. Изучение и освоение различных вариантов спуска в стрельбе из положения стоя, с колена. Совершенствование упражнений МВ-4 и ВП-4. Идеомоторные и имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы. Контрольные прикидки. Приобретение умения и навыка самостоятельной отладки оружия и подготовка его к соревнованиям. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из пистолета по круглой мишени. Совершенствование техники в упражнениях МП-4, МП-2, МП-3, ПП-2. Идеомоторные и имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы. Контрольные прикидки. Совершенствование техники и тактики стрельбы в упражнениях МВ-9, МВ-5, ВП-4, МП-5, МП-3, ПП-2. Идеомоторная и имитационная тренировки и тренировочные стрельбы в специализируемых упражнениях. Ознакомление с приемами психорегулирующей тренировки (ПРТ). Контрольные прикидки.

### **Участие в соревнованиях**

№	Наименование соревнований	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Классификационные	х	х	х	х	х	х		
2	Первенство ДЮСШ	х	х	х	х	х	х	х	
3	Первенство города, чемпионат города	х	х	х	х	х	х	х	х

4	Первенство области			x	x	x	x	x	x	x
5	Чемпионат области					x	x	x	x	x
6	Первенство России						x	x	x	x
7	Чемпионат России							x	x	x
6	Кубок России									x
9	Всероссийские турниры					x	x	x	x	x
10	Международные соревнования, турниры								x	x
11	Первенство Европы									x

### Медицинский контроль

Задачи медицинского контроля:

1. Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой,  
оценка его функционального состояния.
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
5. Профилактика травм и заболеваний
6. Оказание первой доврачебной помощи
7. Организация лечения спортсменов в случае необходимости

### Формы медико-биологического контроля

Вид	Задачи
1. Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.
2. Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
3. Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием

	<p>занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.</p>
--	---

### 3.4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.

#### Психологическая подготовка

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной спортивной мотивации</li> <li>2. Развитие волевых качеств</li> <li>3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний</li> <li>4. Развитие специализированных восприятий</li> </ol>
2. Психологическая подготовка к тренировке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности</li> <li>2. Оптимизация межличностных отношений</li> </ol>
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований</li> <li>2. Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.</li> </ol>

#### Инструкторская и судейская практика

*В группах начальной подготовки.* Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

*В учебно-тренировочных группах.* Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР.

#### 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, 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

### **3.5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.**

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная

труба. Мишени, их размеры. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

### **3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Самостоятельная работа проводится под руководством тренера-преподавателя. Самостоятельное изучение учебных фильмов, литературы по избранному виду спорта. Выполнение упражнений по заданию тренера-преподавателя. Летняя оздоровительная кампания. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в отделении пулевой стрельбы ДЮСШ № 6 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

## **5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1. КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НП-1**

Индивидуальный отбор проводится на основе Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, Порядка проведения индивидуального отбора в форме тестов, представленных ниже

<b>Критерий</b>	<b>Задание</b>	<b>Норма критерия</b>
Сила	Подъем туловища из положения лежа	Не менее 10 раз
Выносливость	Отжимания от пола	Не менее 5 раз
Координационные способности	Отвести в сторону выпрямленную правую руку и затем быстро приблизить указательный палец к кончику собственного носа (повторить задание с левой руки)	Движение выполняется точно и быстро, отсутствует дрожь

Поступающий может быть зачислен при условии выполнения минимум двух критериев.

## 5.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Общая и специальная физическая подготовка	Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)	20 балл
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачёт
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачёт
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачёт

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
МАОУ ДО «Мошковская ДЮСШ» ПО ОФП**

Показатели	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров	5	6.6	6.8	6.3	6.4	6.0	6.2	5.7	5.9	5.7	5.9	5.5	5.7	5.3	5.5	5.1	5.3	4.9	5.2	4.7	5.2	4.5	5.0	4.5	5.0
	4	6.8	7.2	6.6	7.0	6.5	6.8	6.5	6.4	6.5	6.4	5.8	6.2	5.6	6.0	5.4	5.8	5.2	5.6	5.0	5.4	4.8	5.3	4.8	5.3
	3	7.4	7.4	7.2	7.3	7.0	7.2	6.8	7.1	6.8	7.1	6.6	6.9	6.3	6.7	6.0	6.5	5.7	6.3	5.4	6.1	5.1	6.0	5.1	6.0
	2	7.7	7.9	7.5	7.6	7.3	7.5	7.1	7.4	7.1	7.3	6.9	7.2	6.6	7.0	6.3	6.8	6.0	6.6	5.7	6.4	5.4	6.3	5.4	6.3
	1	8.0	8.2	7.8	7.9	7.6	7.8	7.4	7.7	7.3	7.6	7.2	7.5	6.9	7.3	6.6	7.1	6.3	6.9	6.0	6.7	5.7	6.6	5.7	6.6
Челночный бег (3x10)	5	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	10.8	9.9	10.4	9.7	10.2	9.5	10.0	9.1	9.6	8.8	9.3	8.6	9.0	8.4	8.8	8.1	8.6	7.5	8.2
	4	11.6	12.4	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	10.8	9.9	10.4	9.7	10.2	9.5	10.0	9.1	9.6	8.8	9.3	8.6	9.0	8.4	8.8	8.1	8.6
	3	12.0	12.8	11.6	12.4	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	10.8	9.9	10.4	9.7	10.2	9.5	10.0	9.1	9.6	8.8	9.3	8.6	9.0	8.4	8.8
	2	12.5	13.4	12.0	12.8	11.6	12.4	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	10.8	9.9	10.4	9.7	10.2	9.5	10.0	9.1	9.6	8.8	9.3	8.6	9.0
	1	13.0	13.8	12.5	13.4	12.0	12.8	11.6	12.4	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	10.8	9.9	10.4	9.7	10.2	9.5	10.0	9.1	9.6	8.8	9.3
Бег 60 метров	5	12.5	13.0	12.0	12.3	11.5	11.8	11.2	11.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.4	9.7	10.2	9.2	10.0	9.0	10.0	8.8	9.8	8.6	9.6
	4	12.7	13.3	12.5	13.0	12.0	12.3	11.5	11.8	11.2	11.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.4	9.7	10.2	9.2	10.2	9.0	10.0	8.8	9.8
	3	12.9	13.5	12.7	13.3	12.5	13.0	12.0	12.3	11.5	11.8	11.2	11.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.4	9.7	10.4	9.2	10.2	9.0	10.0
	2	13.2	13.8	12.9	13.5	12.7	13.3	12.5	13.0	12.0	12.3	11.5	11.8	11.2	11.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.6	9.7	10.4	9.2	10.2
	1	13.5	14.0	13.2	13.8	12.9	13.5	12.7	13.3	12.5	13.0	12.0	12.3	11.5	11.8	11.2	11.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.4	9.7	10.4
Прыжок в длину с места	5	100	90	110	100	120	110	140	130	150	140	170	160	180	170	190	175	205	190	210	200	220	205	235	205
	4	80	60	90	70	100	80	110	100	140	130	150	140	170	150	180	160	185	170	195	175	205	180	215	180
	3	60	40	70	50	80	60	90	80	120	115	140	130	160	140	165	145	155	150	165	160	175	170	185	170
	2	40	20	50	30	60	40	70	50	80	60	90	70	100	80	110	90	120	100	130	110	140	120	150	130
	1	20	10	30	20	40	30	50	40	60	50	70	60	80	70	90	80	100	90	110	100	120	110	130	120
Подтягивание (ю)	5	1	8	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	14	9	15	10	15	11	16	12	16
	4	-	7	1	8	2	9	3	10	4	11	5	12	6	13	7	13	8	14	9	14	10	15	11	15
Отжимание (д)	3	-	6	-	7	1	8	2	9	3	10	4	11	5	12	6	12	7	13	8	13	9	14	10	14
	2	-	5	-	6	-	7	1	8	2	9	3	10	4	11	5	11	5	12	7	12	8	13	9	13

	1	-	4	-	5	-	6	-	7	1	8	2	9	3	10	4	10	4	11	6	11	7	12	8	12
Подъем туловища за 30 сек.	5	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	21	24	22
	4	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	20	23	21
	3	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	19	22	20
	2	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	18	21	19
	1	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	17	20	18
Подъем туловища за 1 мин.	5	22	17	24	19	26	21	28	23	30	25	32	27	34	29	36	30	38	32	40	34	42	36	45	38
	4	20	15	22	17	24	19	26	21	28	23	30	25	32	27	34	29	36	30	38	32	40	34	42	36
	3	18	13	20	15	22	17	24	19	26	21	28	23	30	25	32	27	34	29	36	30	38	32	40	34
	2	16	11	18	13	20	15	22	17	24	19	26	21	28	23	30	25	32	27	34	29	36	30	38	32
	1	14	9	16	11	18	13	20	15	22	17	24	19	26	21	28	23	30	25	32	27	34	29	36	30
Прыжки через скакалку за 30 сек.	5	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65	65	65	70	70	70	70	75	75
	4	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	60	60	65	65	65	65	70	70
	3	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	55	55	60	60	60	60	65	65
	2	15	15	15	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	50	50	55	55	55	55	60	60
	1	10	5	10	10	20	20	20	20	30	25	35	30	40	35	45	40	45	40	50	45	50	45	55	50
Прыжки через скакалку за 1 мин.	5	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	105	105	110	110	115	115	120	120	130	130	140	140	150	150
	4	50	50	60	60	60	60	80	80	90	90	100	100	105	105	110	110	110	110	120	120	130	130	140	140
	3	40	40	50	50	50	50	60	60	80	80	90	90	100	100	105	105	105	105	110	110	120	120	130	130
	2	30	30	40	40	40	40	50	50	60	60	80	80	90	90	100	100	100	100	105	105	110	110	120	120
	1	20	20	30	30	30	30	40	40	50	50	60	60	80	80	90	90	90	90	100	100	105	105	110	110
Бег 1000 м	5	5.32	6.14	5.15	5.57	4.58	5.40	4.41	5.25	4.25	5.11	4.16	4.58	4.03	4.48	3.53	4.39	3.44	4.31	3.36	4.25	3.29	4.22	3.23	4.18
	4	5.38	6.20	5.32	6.14	5.15	5.57	4.58	5.40	4.41	5.25	4.25	5.11	4.16	4.58	4.03	4.48	3.53	4.39	3.44	4.31	3.36	4.25	3.29	4.22
	3	5.43	6.25	5.38	6.20	5.32	6.14	5.15	5.57	4.58	5.40	4.41	5.25	4.25	5.11	4.16	4.58	4.03	4.48	3.53	4.39	3.44	4.31	3.36	4.25
	2	5.48	6.30	5.43	6.25	5.38	6.20	5.32	6.14	5.15	5.57	4.58	5.40	4.41	5.25	4.25	5.11	4.16	4.58	4.03	4.48	3.53	4.39	3.44	4.31
	1	5.53	6.38	5.48	6.30	5.43	6.25	5.38	6.20	5.32	6.14	5.15	5.57	4.58	5.40	4.41	5.25	4.25	5.11	4.16	4.58	4.03	4.48	3.53	4.39

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
МАОУ ДО «Мошковская ДЮСШ» ПО СФП**

Показатели	ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Не менее 20с.	Не менее 20с.	Не менее 20с.	Не менее 20с.	Не менее 20с.	Не менее 20с.	Не менее 25с.	Не менее 25с.	Не менее 30с.	Не менее 30с.	Не менее 30с.	Не менее 30с.	Не менее 35с.	Не менее 35с.	Не менее 40с.	Не менее 40с.
Удержание пистолета в позе-изготовке для стрельбы <b>стоя</b>	2.00	1.50,0	2.20,00	2.00,0	2.30,00	2.10,0	2.40,0	2.30,0	2.50,0	2.40,0	3.00,0	2.50,0	3.20,0	3.00,0	3.30,0	3.20,0
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы <b>стоя</b>	7.00	5.00,0	8.00	6.00,0	9.00.0	7.00,0	10.00,0	8.00,0	11.00,0	9.00,0	12.00,0	10.00,0	13.00,0	11.00,0	14.00,0	12.00,0
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы <b>лежа</b>	до 30 мин.	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	40	35	40	35	45	40	45	40	45	40
Стрельба 10 выстрелов стоя	40	35	45	40	50	45	55	50	60	55	65	60	70	65	75	70

### 5.3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по предпрофессиональной программе.

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Теоретическая подготовка	Зачет по билетам по теоретической подготовке (3 вопроса)	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)	24 балла
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачёт
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачёт
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачёт
Самостоятельная работа	Наличие и заполнение дневника самостоятельной работы (дневник стрелка)	зачёт

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

1. Стрелковый тир – 10 м, 25м, 50м.
2. Склад боеприпасов
3. Склад оружия
4. Сейфы для хранения оружия
5. Пулеприемники
6. Стол для чистки оружия
7. Штативы
8. Подголенники
9. Ящик для сбора стреляных гильз
10. Ящики (шкафы) для хранения стрелковой формы
11. Зрительные трубы
12. Стрелковый мат или подстилка
13. Ящики для упора
14. Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
15. Винтовки малокалиберные, пневматические
16. Пистолеты малокалиберные, пневматические



17. Патроны, пульки
18. Мишени
29. Наушники
20. Стрелковая форма для винтовочников
21. Установки для механизированной смены мишеней
22. Возвратные установки