

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена  
Протокол МС № 5  
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю  
Руководитель ЦДТ «Пируэт»  
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города  
Похвистнево  
*Л. Н. Павлова*  
Приказ № 100  
от « 7 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик: Беззубов Николай Яковлевич**  
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023

## **Пояснительная записка**

Данная программа составлена для обучающихся 11 – 15 лет. Количество обучаемых от 11 человек. Количество занятий - 1 раз в неделю 2 часа и 1 раз 1,5 часа, 126 часов в год. Уровень программы – стартовый. Программа обеспечивает интегративность и преемственность содержания программ последующих лет обучения: базовый уровень и продвинутой.

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит, стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек. Это обуславливает **актуальность программы.**

### **Цель программы:**

Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из пневматической винтовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях.

### **Основные задачи программы:**

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Реализация программы направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Вводное занятие**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

### **Начальные сведения об анатомии человека**

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

### **Физическая подготовка стрелка**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

### **Начальные сведения о стрельбе пневматической винтовки**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

### **Общие сведения о пневматической винтовке**

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

### **Подготовительные упражнения по стрельбе:**

**Упражнение 1.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

**Упражнение 2.** То же из пистолета двумя руками

**Упражнение 3.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

**Упражнение 4.** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

**Упражнение 5.** То же из пистолета

**Упражнение 6.** Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

**Упражнение 7.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 8.** То же из пистолета одной рукой.

**Упражнение 9.** Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

**Упражнение 10.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 11.** То же из пистолета одной рукой.

### **7. Вспомогательные упражнения**

**Упражнение 12.** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

**Упражнение 13.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 14.** То же из пистолета одной рукой.

**Упражнение 15.** Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

**Упражнение 16.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 17.** То же из пистолета одной рукой.

### **8. Основные упражнения по стрельбе**

**Упражнение 18.** Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

**Упражнение 19.** Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

**Упражнение 20.** Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

**Упражнение 21.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 22.** То же из пистолета одной рукой.

### **Стрелковые игры**

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

### **Соревнования по стрельбе из винтовки**

Проводятся между членами секции, городские и окружные соревнования.

### **Ожидаемые результаты:**

**Стрелки из пневматической винтовки должны знать следующее:**

– пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;
- возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки; – индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- понятия: – «устойчивость» и «район колебаний»;
- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

### **Требования, предъявляемые правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки**

Элементы техники выполнения выстрела из пневматической винтовки те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины.

**Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки, нужно знать и помнить следующее:**

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматической винтовки отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела. Опытный тренер по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Обучение стрельбе из пневматического оружия имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то разрешений, хранить и использовать в школах, Домах творчества, кружках для работы с подростками при Клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного - пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»). В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-22 и ИЖ-38).

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень №8 – диаметр 10-ки – 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматический винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- корректировка и самокорректировка.

### **Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:**

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и № 8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов «на кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение в соревнованиях упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих **методов и форм обучения**. В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Метод самостоятельной работы** состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

**Словесный** (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игровой** (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

**Наглядный** (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.).

**Психологический и социологический** (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

**Формы обучения:** теоретические занятия, практические занятия, комбинированные формы. Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Организационные формы обучения:** фронтальная, коллективная, индивидуальная работа.

**Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:**

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 1 штука;
- стенды для стрельбы — 2 штуки;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматической винтовки.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- нормативно-контрольные тесты по стрельбе;
- выполнение контрольных упражнений.

### Учебный план ДООП (36 недель в году по 3,5 часа)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный» (12 недель)	42	11	31
2.	«Начальный» (12 недель)	42	9	33
3.	«Основной» (12 недель)	42	7	35
	Итого	126	27	99

#### 1. Модуль «Ознакомительный» (42 часа)

**Цели и задачи:** обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе:

силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

**Содержание модуля** включает следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значение в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части пневматической винтовки;
- ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»: в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;
- участие в соревнованиях и выполнение нормативов в стрельбе «лежа»;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды восприятия, представления;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

#### **Учебно – тематический план модуля «Ознакомительный» (42 часа)**

	Наименование тем	Количество часов	Формы
--	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Знакомство с историей стрельбы из пневматической винтовки	6	6	0	Фронтальный опрос. Зачет.
2.	Подвижные игры	6	1	5	Наблюдение за деятельностью учащихся
3.	ОФП	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
4.	СФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
5.	Техническая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
6.	Тактическая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
7.	Календарные соревнования	1	0	1	Соревнования по стрельбе
8.	Контрольные стрельбы	1	0	1	Тестирование
9.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
10.	Медицинское обследование	по плану			
	<b>ИТОГО:</b>	42	11	31	

В результате освоения данного модуля программы обучающиеся показывают следующий результат:

**Нормативы оценки за выполнение упражнений по стрельбе**

Цель – спортивная с кругами мишень «П» на 10м и 5м.

Расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени)

Количество пуль – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три - зачётных)

Время на стрельбу – неограниченное

Положение – сидя, с руки.

**Оценка:**

«отлично» - выбить 22 очка, в том числе попасть тремя выстрелами в чёрный круг;

«хорошо» - выбить 16 очков, в том числе попасть двумя выстрелами в чёрный круг;

«удовлетворительно» - выбить 12 очков, в том числе попасть одним выстрелом в чёрный круг.

**2.Модуль «Начальный» (42 часа)**

**Цели и задачи:** повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;  
формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

**Содержание модуля** включает следующее:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», Ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок.

#### **Учебно-тематический план модуля «Начальный» (42 часа)**

№	Наименование тем	Количество часов	Формы
---	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	Знакомство с историей стрельбы из пневматической винтовки	4	4	0	Фронтальный опрос. Зачет.
2.	Подвижные игры	5	1	4	Наблюдение за деятельностью учащихся
3.	ОФП	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
4.	СФП	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
5.	Техническая подготовка	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
6.	Тактическая подготовка	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
7.	Календарные соревнования	2	0	2	Соревнования по стрельбе
8.	Контрольные стрельбы	2	0	2	Тестирование
9.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
10.	Медицинское обследование	по плану			
	<b>ИТОГО:</b>	42	9	33	

В результате освоения данного модуля программы обучающиеся показывают следующий результат:

**Нормативы оценки за выполнение упражнений по стрельбе**

Цель – грудная фигура, мишень № 6г и ростовая фигура мишень № 8г

Расстояние до цели – 10м

Количество пуль – 5(3+2) шт., (три выстрела по мишени № 6г и 2 – по мишени № 8)

Время на стрельбу – неограниченное

Положение – сидя (лёжа), с руки.

**Оценка:**

Поразить обе цели, при этом мишень № 6г поразить:

«отлично» - тремя выстрелами;

«хорошо» - двумя выстрелами;

«удовлетворительно» - одним выстрелом.

**3.Модуль «Основной» (42 часа)**

**Цели и задачи:** дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из пневматической винтовки: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», развитие силовой выносливости при выполнении нескольких выстрелов.

**Содержание модуля** включает следующее:

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами;
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- усвоение общих сведений о естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение норматива;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований.

### **Учебно-тематический план модуля «Основной» (42 часа)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с историей	3	3	0	Фронтальный опрос.

	стрельбы из пневматической винтовки				Зачет.
2.	Подвижные игры	3	0	3	Наблюдение за деятельностью учащихся
3.	ОФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
4.	СФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
5.	Техническая подготовка	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
6.	Тактическая подготовка	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
7.	Календарные соревнования	3	0	3	Соревнования по стрельбе
8.	Контрольные стрельбы	2	0	2	Тестирование
9.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
10.	Медицинское обследование	по плану			
	<b>ИТОГО:</b>	42	7	35	

### Система контроля и зачетные требования освоения программы:

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
<b>1. Общефизическая подготовка</b>						
Бег: 60 м (с) для учащихся 10-11 лет	10,0	10,1	10,4	10,2	10,3	10,6
Бег: 100 м (с) для учащихся 12-13 лет	15,0	15,5	15,8	17,0	17,3	17,6
Бег: 2000 м (с) для учащихся 14-17 лет	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	10	8	7	6	5	4
Подтягивание на перекладине	5	4	3	-	-	-
Прыжки в длину с места	130	145	160	120	135	150
Кистевая динамометрия	индивидуально					
Упражнение на координацию: На винтовке укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик	Оценивает тренер-преподаватель					

мушки и была длиннее ствола на 10 см, занять одно из положений стрельбы – с колена 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.							
Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять		70 сек.	60 сек.	30 сек	60 сек	45 сек.	15 сек.
Упражнение на развитие силовой выносливости		По выбору тренера					
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>							
При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	в позе-изготовке «лежа»	до 30 минут					
	в позе-изготовке «с колена»	до 15 минут					
	В позе-изготовке «стоя»	10-15 подъемов по 8-12 с					
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени		6 удер. по 35 с		6 удер. по 20 с			
<b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b>		<b>Нормативы</b>					
Статистическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	в позе-изготовке «лежа»	до 15 с					
	в позе-изготовке «с колена»	от 5 до 8 с					
	в позе-изготовке «стоя»	от 5 до 8 с					
<b>3. Техническая подготовка</b>							

поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнения упражнения МВ-2 по условиям соревнования
поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2 серий по 5 выстрелов на 25 м по мишени № 7, оценка по кучности
поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение техн. правильных 5 выстрелов, дист.25м, мишень № 7, без оценки результата
<b>4. Теоретическая подготовка</b>	
Меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	Знать, выполнять
Характеристика, основные части винтовки МР-532	Знать, показать, рассказать
Основные элементы техники выполнения выстрела	Рассказать, объяснить
Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	Понимать, насколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	
Внимание: его значение для стрелка, виды	Понимать
Восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	Понимать
Костно-связочный аппарат, мышцы их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек (курения, алкоголя).	Знать, выполнять
Правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера.	Знать, выполнять

### Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.И. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП. Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск, БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

### **Нормативные основания для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Письмо Министерство спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Самарской области от 31.12.2015 № 917 «О внесении изменений в отдельные постановления Правительства Самарской области от 27.11.2013 №690 «Об утверждении Методики расчета нормативов финансового обеспечения образовательной деятельности государственных профессиональных образовательных организаций в Самарской области, подведомственных министерству здравоохранения Самарской области, в части реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена в расчете на одного обучающегося за счет средств областного бюджета»».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».