

**ГКУ ДО РД «РЦДО ЗОЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
(винтовка-пистолет)**

**Разработчик:**

Бахтанова Б.Р. тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

г. Махачкала  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	5
3. Методическая часть	6
3.1. Теоретическая подготовка	6
3.2. Общая и специальная физическая подготовка	11
3.3. Избранный вид спорта	14
3.4. Специальные навыки	16
3.5. Спортивное и специальное оборудование	17
3.6. Самостоятельная работа	18
4. Система контроля и зачетные требования	19
4.1. Промежуточная аттестация	19
5. Перечень необходимого инвентаря и оборудования	22
6. Перечень информационного обеспечения	23
6.1. Список литературы	23
6.2. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов	24

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа предназначена для «ЦДО» ЗОЖ» по пулевой стрельбе.

Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в «ЦДО» ЗОЖ» по пулевой стрельбе 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.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся, практического опыта и разработок тренеров-преподавателей «ЦДО» ЗОЖ», а также опирается на новейшие разработки в области спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к спортивным школам, как 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.

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.

II этап спортивной специализации: тренировочные группы первого-второго года обучения, возраст занимающихся 11-50 лет

### **Тренировочная группа 1-ого года обучения (ТГ-1)**

Режим занятий: 12 часов в неделю

Общее количество часов в год: 504 часа

Минимальный возраст обучающихся: 11 лет

Минимальная наполняемость групп: 5 человек

### **Тренировочная группа 2-ого года обучения (ТГ-2)**

Режим занятий: 12 часов в неделю

Общее количество часов в год: 504 часа Минимальный возраст обучающихся:

10 лет Минимальная наполняемость групп: 5 человек Соотношение объема самостоятельной работы обучающихся по отношению к общему объему учебного плана должно составлять до 10%.

В ходе учебно-воспитательной работы на каждом из этапов подготовки стрелков решаются следующие задачи:

1. Дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств
2. Дальнейшее укрепление и сохранение здоровья и закаливание организма учащихся
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.
7. Достижение стабильности высоких спортивных результатов.
8. Твердое 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.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план отделения пулевой стрельбы «ЦДО» ЗОЖ» составлен на основании приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г.

Тематический план составлен из расчета - 42 учебных недель. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Структура учебно-тематического плана:

- 5-10% - теоретическая подготовка;
- 20-25% - общая и специальная физическая подготовка;
- 40-44% - избранный вид спорта, куда включены: спортивно-техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные нормативы, участие в соревнованиях и медицинский контроль;
- 10-12% - специальные навыки;
- 10-12% - спортивное и специальное оборудование;
- 4-9% - самостоятельная работа. **Тематический план**

№	Содержание	ТГ				Доля в общем объеме обучения
		1-ый	Объем обучения в %	2-ой	Объем обучения в %	
1	Теоретическая подготовка	50	9,9	50	9,9	10%
2	Общая и специальная физическая подготовка	100	19,8	100	19,8	20%
	Общая физическая подготовка	40	7,9	40	7,9	
	Специальная физическая подготовка	60	11,9	60	11,9	
3	Избранный вид спорта	226	44,8	226	44,8	45%
	Технико-тактическая подготовка	216	42,9	216	42,9	
	Участие в соревнованиях	8	1,6	8	1,6	
	Медицинский контроль	2	0,4	2	0,4	
4	Специальные навыки	52	10,3	52	10,3	10%
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	50	9,9	50	9,9	10%
6	Самостоятельная работа	26	5,2	26	5,2	5%
<b>Общее количество часов:</b>		<b>504</b>	100.0	<b>504</b>	100.0	<b>100%</b>
	Промежуточная (итоговая) аттестация	5		5		

№	Содержание теоретической подготовки	ТГ	
		1-й	2-й
1	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	x	x
2	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	x	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	x	x
4	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления.	x	x
5	Общие сведения о выстреле	x	x
6	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	x	x
7	Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире.	x	x
8	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	x	x
9	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	x	x
10	Общая и специальная физическая подготовка	x	x
11	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	x	x
12	Правила соревнований. Их организация и проведение.	x	x

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС**

В нижеприведенной таблице отмечены рекомендуемые темы для проведения теоретической подготовки для обучающихся на всех этапах подготовки.

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы Развитие пулевой стрельбы в «ЦДО» ЗОЖ», история школы. Успехи советских и российских стрелков и стрелков «ЦДО» ЗОЖ» на международных соревнованиях - чемпионатах Мира, Европы.

Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Результаты выступления сборных команд России, Дагестана, г. Махачкалы, спортсменов «ЦДО» ЗОЖ». Действующие рекорды и уровень результатов на текущее время. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Рост спортивных достижений российских стрелков, стрелковых школ. Состояние пулевой стрельбы за рубежом.

Тема 2. Краткий обзор истории развития 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

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 пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

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.

Малокалиберные винтовки для стрельбы по мишени «Бегущий кабан». Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы.

Малокалиберные и пневматические винтовки. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных pistolетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления.

Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

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.

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 изготовления в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовления.

*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 нажатии 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 изготовления. 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 полу выдохе (полу вдохе).

*Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.* Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. *Изготовка.* Особенности изготовления 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. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ-4.

*Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.*

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. 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.

**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. 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**

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций

сердечно-сосудистой, 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**

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.

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки Медленный выдох, руки вверх через стороны вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх Медленный выдох, руки через стороны вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания Медленный выдох, руки на определенное время вниз через стороны «до отказа», руки вверх через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки Резкий выдох, руки вниз вверх через стороны через стороны	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Медленный выдох, Руки вверх через стороны задержка дыхания «до отказа», руки вниз Через стороны	3-4 раза

## Упражнение на координацию движений

На винтовке 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 удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

### Упражнения на равновесие

1. И.П. - основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. 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 с утяжеленным оружием без прицеливания
2. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
3. То же с удлиненной линией прицеливания
4. То же с утяжеленным оружием
5. То же с измененной балансировкой
6. Имитация выстрела

### 3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

#### 3.4. Спортивно-техническая подготовка

ГРУППЫ	Год обучения	В П Н Т О В К А				
		МВ-2	МВ-8	МВ-9	ВП-2,4	МВ-4
Тренировочные	1	X	X		X	X
	2	X	X	X	X	X

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. Само корректировки. 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-4 (лежа, стоя, с

#### Участие в соревнованиях

№	Наименование соревнований	ТГ-1	ТГ-2
1.	Классификационные	x	x
2.	Первенство школы	x	x
3.	Первенство города, чемпионат города	x	x
4.	Первенство области	x	x
5.	Чемпионат области		x

#### **Медицинский контроль**

колена). Освоение упражнения ВП-4. Идеомоторные тренировки. Выполнение контрольных нормативов.

Идеомоторная и имитационная тренировки. Тренировочные стрельбы. Освоение упражнения МВ-9. Совершенствование стрельбы стоя, с колена. Изучение и освоение различных вариантов спуска в стрельбе из положения стоя, с колена. Совершенствование упражнений МВ-8, 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.

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению</li> <li>2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса</li> </ol>
2. Этапное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний</li> <li>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций</li> <li>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа</li> </ol>
3. Текущее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки</li> <li>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.</li> </ol>

## **Психологическая подготовка**

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	1. Формирование правильной спортивной мотивации развитие волевых качеств 3. Овладение приемами само регуляции психологических состояний развитие специализированных восприятий
2. Психологическая подготовка к тренировке	1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности )оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований Нормирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

## **Инструкторская и судейская практика**

Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи- информатора, судьи КОР. Получение званий инструктора, судьи по спорту.

## **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. Активные интервалы отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

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

*Гигиенические средства восстановления:*

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

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 пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

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.

Малокалиберные винтовки для стрельбы по мишени «Бегущий кабан». Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы.

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, плавание и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 4Л. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

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

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)	2 1 балл
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачет
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачет
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачет

#### Виды контрольных нормативов по ОФП:

1. Общая физическая подготовка
  - Бег 60 м.
  - Бег 100 м.
  - Прыжки в длину
  - Подтягивание на перекладине
  - Отжимание рук лежа в упоре, поднятие тяжестей

#### Подтягивание на перекладине

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	8 и более	6-7	4-5	2-3	0-1
ТГ-2	10 и более	7-9	5-6	2-4	0-1

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	176 и более	156-175	146-155	126-145	125 и меньше
ТГ-2	181 и более	161-180	151-160	131-150	130 и меньше

**Прыжок в длину с места (см) юноши**

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	181 и более	161-180	151-160	131-150	130 и меньше
ТГ-2	186 и более	166-185	156-165	136-155	135 и меньше

**Бег 30 м (сек) юноши**

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	5,4	5,7	6,0		
ТГ-2	5,2	5,5	5,8		

**Бег 30 м (сек) девушки**

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	5,5	6,0	6,5		
ТГ-2	5Д	5,8	6,3		

**Челночный бег 3x10 м (сек) юноши**

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	7,5 и меньше	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и больше
ТГ-2	7,3 и меньше	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и больше

**Челночный бег 3x10 м (сек) девушки**

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
ТГ-1	7,7 и меньше	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и больше
ТГ-2	7,5 и меньше	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и больше

**Виды контрольный нормативов по СФП:**

**Упражнения по СФП (винтовка)**

*Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)*

<b>СТОЯ</b>	удовлетворительно	хорошо	отлично
УТГ-1,2	8 минут	10 минут	12 минут
<b>ЛЕЖА</b>	удовлетворительно	хорошо	отлично
УТГ-1,2	12 минут	16 минут	18 минут

*Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)*

<b>СТОЯ</b>	удовлетворительно	хорошо	отлично
УТГ-1,2	50 секунд	70 секунд	90 секунд

Справка на знание 5 выстрелов после преодоления результата

	удовлетворительно	хорошо	отлично
УТ-1,2	42	44	46

#### Оценка равновесия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
УТГ-1	40 секунд	50 секунд	60 секунд
УТГ-2	50 секунд	60 секунд	70 секунд

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

1. Стрелковый тир - 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. Патроны, пульки
17. Мишени
18. Наушники
19. Стрелковая форма для винтовочников
20. Установки для механизированной смены мишеней
21. Компьютерный тренажер
22. Класс для теоретической подготовки
23. Спортзал, стадион тренажерный зал.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
4. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ПИИ Госэкономплана РБ, 1993.
5. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
6. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
8. Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994
9. Физиология человека. М., ФиС, 1975
10. Юрьев А. А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973

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

1. sdysshorl.ekb-sport.ru
2. shooting-russia.ru
3. shooting-ua.com
4. «Первая школа», г.Екатеринбург, 2011г.
5. «Стрелковый спорт на ТВ», г.Москва, РСС, 2007-2008г.г.
6. «Федерации пулевой стрельбы - 50 лет!», г.Лесной, 2008г.
7. «Методика обучения стрельбе из пистолета», г.Москва,  
«Союзспортфильм», 1984г.