



Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 522  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
190013 Санкт-Петербург Малодетское сельский пр., 17-19/34 лит А  
тел. 573-96-46/факс 746-89-24  
ИНН 7826049732 ОКПО 53251009 ОКОГУ 23280 ОКОНХ 92310  
ОГРН 1027810287999

ПРИНЯТО

На заседании  
Педагогического Совета  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Ю.Г. Елизарова  
Приказ № 105-ОД от 31.08.2017



**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Пулевая стрельба»**

**возраст учащихся: 11-16 лет  
срок реализации: 3 года**

**Разработчик:  
Богданов Игорь Иванович  
педагог дополнительного образования**

### **Пояснительная записка**

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

#### **Актуальность программы**

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

#### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.**

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

#### **Адресат программы**

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» разработана на три года обучения для учеников 10 – 16 лет и рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся согласно расписанию 1 раза в неделю по 2 часа. Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 9 человек.

#### **Цель программы**

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

**Задачи:**

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты.***

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

***Метапредметные результаты.***

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

***Предметные результаты***

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения 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 физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях; обучение теории и практики пулевой стрельбе;

**Условия реализации программы.**

В кружок «Стрельба» принимаются все желающие в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющие противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 11-13 лет; 2 год обучения – 13-14 лет; 3 год обучения – 14-16 лет.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

**Возрастные особенности** обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

### **Срок реализации программы**

Программа «Стрельба» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 216 часов.

1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю).

Продолжительность учебного часа – 40 минут

В первый и второй годы обучения больше часов отводится на изучение и совершенствование техники стрельбы, специальную физическую подготовку и углубленное изучение правил соревнований, судейской и инструкторской практики. Третий год обучения предполагает уменьшение часов на изучение материальной части стрелкового оружия, правил соревнований, специальной физической подготовки, исключаются часы на введение, знакомство со строением и функциями организма человека, общую физическую подготовку. За счет этого увеличиваются часы на изучение и совершенствование техники стрельбы, подготовку и проведение областных и городских соревнований.

### **Способы и формы предъявления результатов**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

#### **Методы 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).

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

**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 работа.
  - Коллективная работа.
  - Индивидуальная работа.

**Формы контроля:** контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

#### **Оценочные материалы**

1. Вводный мониторинг.
  - меры безопасности при стрельбе в тире
  - технические характеристики оружия
  - устройство оружия и боеприпасов
  - теоретические основы стрельбы – баллистика
  - ведения огня по мишеням из пневматического оружия
2. Промежуточный мониторинг.
  - меры безопасности при стрельбе
  - технические характеристики стрелкового оружия в армии
  - правила пользования гранатами
  - предупреждения при нацеливании оружия на открытой местности
  - ведение огня по мишеням в тире
3. Итоговый мониторинг.
  - ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
  - правила и меры безопасности при стрельбе
  - технические характеристики гранат в Российской армии
  - основные положения закона «Об оружии
  - положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **1. Тир школьный. Тир оснащен следующим оборудованием:**

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

#### 2. Винтовки пневматические

#### 3. пули для стрельбы из пневматических винтовок

#### 4. Мишени бумажные № 7

### **Арсенал стрелковой секции:**

#### 1. Винтовка пневматическая ИЖ-38 3 шт.

#### 2. Пистолет пневматический ИЖ-40 3 шт.

Методическое обеспечение программы. Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

### **Меры по обеспечению безопасности включают:**

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

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое. Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не только ранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием Правила поведения на стрельбище (смотри приложение).

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	2	2	-	Текущий
4	Техника стрельбы. Тренировка.	14	2	12	Текущий
5	Начальные сведения о стрельбе	2	2	-	Текущий
7	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
8	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
10	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
11	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	1	1	Текущий
12	Контрольные стрельбы.	4	-	4	Итоговый
<b>Раздел второй: ОФП</b>					
1	Общая физическая подготовка стрелка	18	2	16	Текущий
2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Текущий
3	Зачет				Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Текущий
3	Сведения об огнестрельном оружии	2	2	-	Текущий
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
5	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Текущий
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	2	2	-	Текущий
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	14	2	6	Текущий
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
9	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	4	2	2	Текущий
11	Контрольные стрельбы.	4	-		ИТОГОВЫЙ
<b>Раздел третий: ОФП</b>					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	18	-	18	Текущий
2	Общая физическая подготовка стрелка	16	2	18	Текущий
3	Зачет	2	2	2	ИТОГОВЫЙ
	<b>Итого:</b>	72			

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Текущий
4	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Текущий



5	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	4	2	2	Текущий
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Учебнотренировочные занятия.	20		12	Текущий
7	Контрольные стрельбы.	4	-	2	Итоговый
<b>Раздел третий: ОФП</b>					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	16	-	16	Текущий
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Текущий
3	Зачет	2	-	2	Итоговый
	<b>Итого:</b>	36			

**Рабочая программа  
1 год обучения**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

**Цель:** адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с «Пулевой стрельбой».

**Задачи:**

- Дать представление о стрелковом спорте.
- Обучить первичным знаниям пулевой стрельбы, техники и тактики пейнтбола.
- Ознакомить с баллистикой, пневматическим оружием, анатомией человека, условиями соревнований, изучаемые в рамках данной программы.
- Научить обращаться с пневматическим оружием, оборудованное тира.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

**2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)**

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

### **3. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов)**

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

### **4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные 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.

### **5. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)**

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

### **6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)**

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

### **7. Основы техники и тактики стрельб (винтовка, пистолет, маркер) (2 часа)**

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

### **8. Тренировка (винтовка, пистолет, - 36 часов)**

Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

### **9. Подготовительные упражнения по стрельбе (2 часа)**

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовления. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

### **10. Контрольные стрельбы (4 часа)**

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебнотренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

### **11. Вспомогательные упражнения (2 часа)**

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

## **12. Основные упражнения по стрельбе (2 часов)**

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

## **13. Стрелковые, пентбольные игры (16 часов)**

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

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

Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

## **14. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет ) (18 часов)**

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

## **15. Правила соревнований (2 часа)**

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

## **16. Итоговые соревнования. (4 часа)**

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

### **По окончании первого года обучения обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- Историю развития пулевой стрельбы, пейнтбола.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

#### **Уметь:**

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

**Рабочая программа  
2 год обучения**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

**Цель:** закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения, умений воспитанников работать в малых и больших группах и изучение программы второго года обучения.

**Задачи:**

1. Обучить основам техники и тактики стрельбы;
2. Актуализировать опорные знания в учебно-тренировочных занятиях;
3. Познакомить с психологической и специальной физической подготовкой стрелка;
4. Развивать инструкторскую практику судьи;
5. Научить воспитанников взаимовыручке, чувству товарищества при работе в группе, сопереживанию товарищам.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Введение (2 часа):**

Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Регистрация обучающихся.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа):**

Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

**3. Сведения об огнестрельном оружии (2 часа):**

Сведения об огнестрельном оружии. Материальная часть малокалиберных винтовок: Урал-6-1; БК-5; осмотр оружия. Чистка-смазка оружия. Безопасность при обращении с оружием.

**4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа):**

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

**5. Психологическая подготовка стрелка (2 часа):**

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

**6. Изучение основ техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета. (2 часов):**

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

**7. Изучение техники стрельбы из винтовки, пистолета. (8 часов):** Тренировка. Освоение изготовления для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений МВ-1, ВП – 2. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

**8. Контрольные стрельбы (4 часа):**

Итог учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях.

**9. Вспомогательные упражнения по стрельбе (2 часа):**

- Стрельба из винтовки с колена.
- Стрельба из винтовки, стоя.
- Стрельба из винтовки, лежа с упора. - Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

**10. Основные упражнения по стрельбе (2 часа):**

- Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.
- Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры. - Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

**11. Специальная физическая подготовка стрелка (18 часов):**

Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка. Рекомендованные выше упражнения необходимо проводить в конце практических занятий.

**12. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часов):**

Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

**13. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов):**

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

**14. Классификационные соревнования (4 часа):** Передовые испытания. Проверка знаний пройденного материала.

## По окончании второго года обучения обучающиеся должны

### Знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы. Правила соревнований.

### Уметь:

- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

## Рабочая программа 3 год обучения

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

**Цель:** совершенствование мастерства

### Задачи:

- Продолжать дальнейшее углубленное изучение тем программы.
- Совершенствовать технику и тактику стрельбы.
- Вырабатывать систему специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств.
- Закреплять умение применять полученные знания и опыт в спортивной стрельбе.
- Принимать участие в окружных соревнованиях.
- Развивать организаторские способности в работе с воспитанниками 1-2-го года обучения

## СОДЕРЖАНИЕ

### Вводное занятие (2 часа).

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

### Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа).

Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

#### 1. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа).

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе.

Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

## **2. Психологическая подготовка стрелка (2 часа).**

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

## **3. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы (винтовка, пистолет - 4 часа):**

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях приближенных к соревнованиям. Выработка внимания при производстве качественного выстрела

## **4. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Учебно – тренировочные занятия (8 часов):**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП2; МВ-1.

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

## **5. Контрольные стрельбы (2 часа):**

Подведение итогов учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования.

## **6. Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часа):**

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья-информатор, судья-контролер, судья-показчик.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судья-контролера, судьи-линии огня.

## **7. Специальная физическая подготовка стрелка (16 часов):**

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

## **8. Общая физическая подготовка (16 часов):**

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

## **9. Классификационные соревнования (2 часов):**

Зачет. Проверка знаний пройденного материала.

*Практические занятия:* выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III-II взрослый) по одному упражнению из пневматического или малокалиберного оружия.

**По окончании третьего года обучения знания обучающихся пополняются и совершенствуются.**

**Уметь:**

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации. □  
Передавать свои накопленные знания другим.