

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Гатчинская детско-юношеская спортивная школа №3»**

Принято:  
На заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от  
«26» августа 2021 г.

Утверждено:  
Приказом  
Директора МБОУ ДО  
«Гатчинская ДЮСШ №3»  
№ 01-08/21

от «26» августа 2021 г.

Директор:

 Д.В. Долгая



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба»**

Срок реализации образовательной программы: 3 года

Разработчики программы:  
Гусева С.А. – инструктор-методист;  
Меркульев В.Н. тренер-преподаватель высшей категории  
Иванова Ю.В. тренер-преподаватель первой категории  
Замятин И.С. тренер-преподаватель

Ленинградская область, г. Гатчина  
2021 г.

## Содержание

|    |                                                                                    |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка.....                                                         | 3  |
| 2. | Учебно-тематическое планирование.....                                              | 7  |
| 3. | Организационно-педагогические условия<br>реализации образовательной программы..... | 23 |
| 4. | Планируемые результаты освоения<br>образовательной программы.....                  | 24 |
| 5. | Система оценки результатов освоения программы.....                                 | 27 |
|    | Приложение 1.....                                                                  | 32 |
|    | Приложение 2.....                                                                  | 33 |
|    | Приложение 3.....                                                                  | 35 |

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

### **Характеристика, отличительные особенности пулевой стрельбы**

**Пулевая стрельба** — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Порядок присвоения и подтверждения спортивных

званий и разрядов в России определяется Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес-до 8кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада. Спусковой механизм чаще всего с ускорителем.

Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг.

При выполнении стрельбы на дистанцию 300м используются стандартные крупнокалиберные винтовки. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр “десятки” на мишени составляет всего 1 мм.

Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как “отметка выстрела” - запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке

или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая “мышечная память”, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием. Во время занятий и соревнований у школьников воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы, у них развито чувство коллективизма.

Занятия проводятся по адресам: г. Гатчина, ул. Рошинская, д. 7 Педагогический колледж им. К. Д. Ушинского, г. Гатчина, ул. Киргетова, д. 27 МБОУ «СОШ №9».

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;

- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Пулевая стрельба» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» заключается в следующем. Во-первых, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается

сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Пулевая стрельба» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе составляет – 8 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» 3 года.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение основными навыками пулевой стрельбы; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## **2. Учебно-тематическое планирование**

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные

мероприятия в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации (и/или выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

| Этап подготовки           | Год обучения  | Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель) |
|---------------------------|---------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 1 год и далее | 6                                                    | 234                                                  |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год и далее | 4                                                    | 156                                                  |

#### Распределение учебных часов:

| № п/п     | Вид подготовки                    | Количество часов | Количество часов (4 часа в неделю) |
|-----------|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|
|           |                                   |                  |                                    |
| <b>I</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>44</b>        | <b>10</b>                          |
| <b>II</b> | <b>Практическая подготовка</b>    | <b>178</b>       | <b>134</b>                         |
| 1.        | Общая физическая подготовка       | 50               | 28                                 |
| 2.        | Специальная физическая подготовка | 21               | 24                                 |
| 3.        | Технико – тактическая подготовка  | 61               | -                                  |



|            |                                             |          |          |
|------------|---------------------------------------------|----------|----------|
| 3.1        | Тактическая подготовка                      | 27       | 13       |
| 3.2        | Техническая подготовка                      | 34       | 29       |
| 4.         | Игровая и соревновательная подготовка       | 46       | 40       |
| <b>III</b> | <b>Углубленное медицинское обследование</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |
| <b>IV</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                | <b>8</b> | <b>8</b> |
|            | Итого:                                      | 234      | 156      |

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа  
4 часа в неделю**

| №<br>п/п | Темы                                                                                                                                                                    | Количество часов            |                            |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------|
|          |                                                                                                                                                                         | Теоретическая<br>подготовка | Практическая<br>подготовка | Всего |
| 1.       | Физическая культура и спорт в России.                                                                                                                                   | 1                           |                            | 1     |
| 2.       | Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы                                                                                                                     | 1                           |                            | 1     |
| 3        | Техника безопасности. Профилактика травматизма                                                                                                                          | 0,5                         |                            | 0,5   |
| 4.       | Гигиенические знание и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.                                                                                                 | 0,5                         |                            | 0,5   |
| 5.       | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.                                                                               | 0,5                         |                            | 0,5   |
| 6.       | Физиологические основы спортивной тренировки.                                                                                                                           | 0,5                         |                            | 0,5   |
| 7.       | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                               | 0,5                         | 52                         | 52,5  |
| 8.       | Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка, материальная часть оружия                                                                                                      | 0,5                         | 8                          | 8,5   |
| 9.       | Техническая подготовка                                                                                                                                                  | 0,5                         | 29                         | 29,5  |
| 10.      | Тактическая подготовка                                                                                                                                                  | 0,5                         | 13                         | 13,5  |
| 11.      | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Аутогенная тренировка. Основы психоанализа.                                                         | 1                           | 3                          | 4     |
| 12.      | Основы методики обучения и тренировки                                                                                                                                   | 1                           | -                          | 1     |
| 13.      | Планирование и спортивный учет                                                                                                                                          | 1                           | 3                          | 4     |
| 14.      | Правила пулевой стрельбы. Организация и проведение соревнований, финалов. Правила выполнения упражнений, их шифровка. Нормы присвоения разрядов, условия их выполнения. | 1                           | 3                          | 4     |
| 10.      | Игровая и соревновательная подготовка                                                                                                                                   |                             | 23                         | 23    |
| 12.      | Углубленное медицинское обследование                                                                                                                                    |                             |                            | 4     |
| 14.      | Контрольные испытания                                                                                                                                                   |                             | 8                          | 8     |

|  |               |           |            |            |
|--|---------------|-----------|------------|------------|
|  | <b>ИТОГО:</b> | <b>10</b> | <b>142</b> | <b>156</b> |
|--|---------------|-----------|------------|------------|

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа  
6 часов в неделю**

| №<br>п/п | Темы                                                                                                                                                                                | Количество часов            |                            |            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------|
|          |                                                                                                                                                                                     | Теоретическая<br>подготовка | Практическая<br>подготовка | Всего      |
| 1.       | Физическая культура и спорт в России.                                                                                                                                               | 1                           | -                          | 1          |
| 2.       | Общие сведения об истории развития<br>пулевой стрельбы                                                                                                                              | 1                           | -                          | 1          |
| 3        | Техника безопасности. Профилактика<br>травматизма                                                                                                                                   | 2                           | -                          | 2          |
| 4.       | Гигиенические знание и навыки.<br>Закаливание. Режим и питание спортсмена.                                                                                                          | 1                           | -                          | 1          |
| 5.       | Врачебный контроль и самоконтроль.<br>Оказание первой медицинской помощи.<br>Спортивный массаж.                                                                                     | 1                           | -                          | 1          |
| 6.       | Физиологические основы спортивной<br>тренировки.                                                                                                                                    | 1                           | -                          | 1          |
| 7.       | Общая и специальная физическая<br>подготовка                                                                                                                                        | 2                           | 71                         | 73         |
| 8.       | Оружие, боеприпасы и снаряжение<br>стрелка, материальная часть оружия                                                                                                               | 5                           | 10                         | 15         |
| 9.       | Техническая подготовка                                                                                                                                                              | 3                           | 27                         | 30         |
| 10.      | Тактическая подготовка                                                                                                                                                              | 2                           | 34                         | 36         |
| 11.      | Морально-волевая подготовка спортсмена.<br>Психологическая подготовка. Аутогенная<br>тренировка. Основы психоанализа.                                                               | 3                           | 4                          | 7          |
| 12.      | Основы методики обучения и тренировки                                                                                                                                               | 1                           | -                          | 1          |
| 13.      | Планирование и спортивный учет                                                                                                                                                      | 1                           | 2                          | 3          |
| 14.      | Правила пулевой стрельбы. Организация и<br>проведение соревнований, финалов.<br>Правила выполнения упражнений, их<br>шифровка. Нормы присвоения разрядов,<br>условия их выполнения. | 3                           | 1                          | 4          |
| 10.      | Игровая и соревновательная подготовка                                                                                                                                               | -                           | 46                         | 46         |
| 12.      | Углубленное медицинское обследование                                                                                                                                                | -                           | -                          | 4          |
| 14.      | Контрольные испытания                                                                                                                                                               | -                           | 8                          | 8          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                       |                             |                            | <b>276</b> |

**Краткое содержание программы:**

**1. Теоретические занятия**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по пулевой стрельбе. Международное спортивное движение,

международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

## **Тема 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы**

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы в середине XIV века. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления СССР. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения российских и стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

## **Тема 3. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена**

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на 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 и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Помощь при ушибах, растяжении.

## **Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**

Краткие сведения о строении и функциях организма. ЦНС и её роль в жизнедеятельности организма.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по рукопашному бою.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы стрелков в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов. Общие требования к отдыху при занятиях пулевой стрельбой.

#### **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Тренированность и её психофизиологические показатели.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления, работоспособности организма спортсмена.

### **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов-стрелков.

### **Тема 8. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка**

Основные заводы-изготовители. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38, ЛРМ-52, Fein-300, 600, 601, Walter, LP). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и

индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его хранения, переноска к месту старта. Подгон оружия под конкретного стрелка.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. 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). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры, шифровка упражнений. Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

## **Тема 9. Техническая подготовка**

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность», дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию, автономная работа зачётным пальцем и выжиму спуска, разные способы управления спуском («параллельность работ»), умение «слушать себя», отметка выстрела, умение готовить и выполнять выстрел не ожидая его (недопустимая реакция на выстрел «встреча выстрела»).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела». Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение

упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».

Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра, освещения и т.п.). Внесение поправок. Пробные выстрелы, пристрелка их назначение; проверка изготовления. Темп и ритм при стрельбе из различных видов оружия.

#### **Тема 10. Тактическая подготовка**

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

#### **Тема 11. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Аутогенная тренировка. Основы психоанализа**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Этапы развития аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка в комплексе приемов самовоздействия.

## **Тема 12. Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности спортсменов.

Индивидуальная, групповая тренировка.

## **Тема 13. Планирование и спортивный учёт**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

## **Тема 14. Правила пулевой стрельбы. Организация и проведение соревнований**

Разбор правил пулевой стрельбы. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.



Правила проведения финалов. Жеребьевка, порядок распределения стрелковых мест в результате финальных стрельб. Информационные таблицы, шифровка мишеней. Классификационные соревнования. Обязанности и права участников. Нарушения правил, задержки, осечки, протесты. Правила выполнения упражнений, промахи, опоздания к началу стрельб, неисправность оружия и перерывы во время выполнения упражнений.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований. Нормы присвоения разрядов и условия их выполнения.

## **2. Практические занятия**

### **2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (50 часов)**

2.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (

стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.1.5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

2.1.6. Спортивные игры: дартс, настольный теннис. Сборка-разборка автомата Калашникова и снаряжение магазина патронами.

## **2.2. Специальная физическая подготовка ( 21 час)**

### **2.2.1. Упражнения для мышц кисти и пальцев:**

На счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, па счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести; соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны; с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо; прижав, ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга); упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов); стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

### **2.2.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:**

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно считав до 4, 6, 8, снять напряжение; сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти в стороны, растягивать кисти в стороны; кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед; кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад; гантели внизу, сгибание рук к

плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки; из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх; из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

### **2.2.3. Упражнения для мышц шеи:**

Наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой попеременно в обе стороны; руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

### **2.2.4. Упражнения для ног и тазового пояса:**

Поднимание на носки, то же с гантелями; ходьба на носках; ходьба на внешней части стопы; приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках; стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером; круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево; пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой; то же - в положении выпада в правую и левую стороны.

### **2.2.5. Упражнения для туловища:**

В положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение; в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями; в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»; в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

### **2.2.6. Упражнения для формирования правильной осанки:**

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки; встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

### **2.2.7. Упражнения на развитие координации и равновесия:**

Выполнение сложных по координации упражнений:

и. п. - основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

и.п. - основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

Удержание равновесия в позах:

«ласточка»: и.п. - основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

«пистолетик»: и.п. - основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

«цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30. секунд на каждой ноге;

равновесие позы: и.п. - основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

проба «Ромберга».

#### **2.2.8. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц**

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-с. Задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем ослабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево,

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.

И.п. - основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2 - 5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массаж потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук, расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шей рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки па пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох расслабить мышцы.

### **2.3. Техническая и тактическая подготовка.**

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

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

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготровке «с колена». Требования предъявляемые правилами соревнований, к изготровке для стрельбы из

малокалиберной винтовки в положении «с колена». Изучение элементов техники выполнения выстрела из – малокалиберной винтовки в положении «с колена»

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

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

Условия, обеспечивающие формирование правильной изготовки, прицеливания, правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела; выполнение «выстрелов» без патрона; применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела. Постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок. Расчет величины несовмещения СТП – 3, 5, 10 и более пробоин. Внесение поправок при стрельбе с открытым и закрытым прицелом: при помощи метрических винтов и вынесением района прицеливания. Упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела. «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению. Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра.

Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела.

Баллистика внутренняя и внешняя. Материальная часть оружия; преимущества использования тех или иных видов оружия, все плюсы и минусы. Характерные неисправности и их устранение.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются: чередование стрельбы с патроном и без патрона, стрельба по экрану, проведение финалов, дуэльные стрельбы, стрелковые поединки, подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

### 3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционная форма обучения.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** 12-15 человек.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 6 академических часов.

#### **Средства обучения:**

Отделение пулевой стрельбы в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений:

- Стрелковый тир: огневой рубеж на 6 рабочих мест, площадью 10 х 15 м., оборудованный 6-ю мишенными установками, зал для разминки и тренажа, площадью 10 х 20 м., раздевалка, площадью 2 х 3 м.

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

| № п/п                                      | Наименование             | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b> |                          |                   |                    |
| 1                                          | Пневматические винтовки  | шт.               | 30                 |
| 2.                                         | Пневматические пистолеты | шт.               | 15                 |

|                                                                             |                                 |     |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|------------------|
| 3.                                                                          | Массогабаритные модели АК       | шт. | 4                |
| 4.                                                                          | Установки мишенные электронные  | шт. | 6                |
| 5.                                                                          | Установка «СКАТ»                | шт. | 1                |
| 6.                                                                          | Зрительные трубы                | шт. | 6                |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                 |     |                  |
| 7.                                                                          | Тренажерный комплекс «Богатырь» | шт. | 1                |
| 8.                                                                          | Шведская стенка                 | шт. | 2                |
| 9.                                                                          | Гимнастическая скамейка         | шт. | 4                |
| 10.                                                                         | Набивные мячи                   | шт. | 4                |
| 11.                                                                         | Гантели                         | шт. | 10               |
| 12.                                                                         | Скакалки                        | шт. | 10               |
| 13.                                                                         | Эспандер кистевой               | шт. | 10               |
| 14.                                                                         | Мишени и пули                   | шт. | по необходимости |

#### **Перечень учебно-методических материалов**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование учебно-методических материалов</b>   | <b>Количество</b> |
|------------------|------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.               | Правила соревнований: пулевая стрельба Е. А. Ромаков | 1 шт.             |
| 2.               | Спортивная стрельба из пистолета Л. Антал            | 1 шт.             |
| 3.               | Справочник по спортивной стрельбе Ж. Бозержан        | 1 шт.             |
| 4.               | Пулевая стрельба В. А. Кинль                         | 1 шт.             |
| 5.               | Аутогенная тренировка А. Т. Филатов                  | 1 шт.             |

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-



познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития пулевой стрельбы в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по пулевой стрельбе, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, **по окончании первого года** обучения, обучающиеся должны:

1. Познакомиться с основными сведениями о гигиене, закаливании, режиме дня юных стрелков;
2. Ознакомиться с общими основами пулевой стрельбы;
3. Усвоить правила безопасности при обращении с оружием;
4. Сформировать сознательное отношение к занятиям;
5. Ознакомиться с понятием выстрел, общими сведениями о выстреле, элементами и технике его выполнения;
6. Уметь выполнять плавный нажим на спуск;
7. Освоить технику выполнения выстрела без патрона;
8. Освоить технику стрельбы на кучность;
9. Освоить технику стрельбы по экрану;
10. Овладеть навыками изготовления сидя с упора (винтовка МЛР), с локтей, стоя;
11. Уметь правильно определять достоинство пробойны;
12. Уметь проверять изготовку;
13. Овладеть внесением поправок в стрельбу при помощи метрических винтов и изменением района прицеливания, под руководством корректировщика;
14. Знать правила выполнения упражнения ВП-1;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила стрельбы из винтовки и пистолета (основные принципы и критерии);
2. Знать как распределяются места в период проведения соревнований, время на упражнение;

3. Уметь самостоятельно вносить поправки при стрельбе с открытым и закрытым прицелом;
4. Освоить изготовку лежа (с использованием ремня и без);
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать простейшие принципы аутогенной тренировки;
7. Знать основные принципы выполнения правильного выстрела и совершенствовать их;
8. Овладеть техникой ведения стрельбы «сидя», «с упора», «стоя» из винтовок МЛР, Fein;
9. Знать основные термины и понятия (отрыв, СТП, закидка, несовмещение, район колебаний, ожидание выстрела);
10. Уметь сохранять рабочее состояние на протяжении всего стрелкового упражнения.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать обязанности и права участников соревнований и условия выполнения упражнений ВП-1, ВП-2, в соответствии с правилами;
2. Ознакомиться с понятием «внимание» и его значением в стрелковом спорте;
3. Изучить материальные части пневматического оружия избранного образца;
4. Получить более глубокие и осмысленные знания об элементах и технике выстрела;
5. Сформировать прочный навык выполнения в районе колебаний без «ожидания» его;
6. Сформировать прочный навык сохранять рабочее состояние при выполнении выстрела до, во время и после него;
7. Познакомиться с понятиями «утомление», «переутомление» и восстановительными мероприятиями;
8. Знать правила ведения финальных стрельб;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке

## **5. Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**1). Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**2). Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**2.1.) Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3

варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

**Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.**

Либо, по усмотрению тренера-преподавателя, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке** для спортивно-оздоровительного этапа (п.2 Приложения №2).

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения

данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; либо, по усмотрению тренера-преподавателя, выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, или сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

### **Календарный учебный график**

#### **1. Календарные сроки реализации программы**

Сроки реализации образовательной программы: 3 года. Учебный год состоит из 39 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта по причине отсутствия контингента в летние каникулы.

#### **2. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года и с 15 мая по 31 мая текущего года. Итоговой аттестации - с 15 мая по 31 мая текущего года.

#### **3. Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

##### **1. Сроки приема на обучение по образовательной программы**

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

**Оценочные материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми упражнениями по физической подготовке и контрольно-переводными нормативами по технической подготовке.

**1. Оценка уровня знаний по физической подготовке**

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание на низкой перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч, ноги упираются в гимнастический мат. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 секунд.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).



И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью датчика, разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы под второй планкой гимнастической стенки. Локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку\_\_ (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

5) И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 30 секунд.*

6) Проба Ромберга (упражнение для оценки уровня равновесия)

И.П. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе так, чтобы пятка находилась на уровне колена, руки вытянуты вперед, пальцы расправлены, глаза закрыты. Методические указания: сдвигать опорную ногу с места, открывать глаза, касаться второй ногой пола не допускается. *Критерием служит максимальное время.*

7) Удержание макета винтовки в позе изготовки (стоя) в течение 15-ти минут, соблюдая график: 10, 15, 20 ... 60 и обратно

И.П. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу. *Критерием, служит соблюдение графика удержания.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включается выполнение упражнения ВП-1 20 выстрелов, дистанция 10 метров. *Критерием, служит результат.*

## **2. Контрольно-переводные нормативы**

для спортивно-оздоровительного этапа по технической подготовке (юноши, девушки (8-18 лет)).

| № | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ                                                | 1 год                                    |        |        |                                          |        |        | 2 год                                    |        |        |                                         |    |        | 3 год                                    |        |        |                                         |        |    |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------|----|--------|------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------|--------|----|
|   |                                                                      | М                                        |        |        | Д                                        |        |        | М                                        |        |        | Д                                       |    |        | М                                        |        |        | Д                                       |        |    |
|   |                                                                      | В                                        | С      | Н      | В                                        | С      | Н      | В                                        | С      | Н      | В                                       | С  | Н      | В                                        | С      | Н      | В                                       | С      | Н  |
| 1 | Длительное нахождение в позе изготoвки стоя без отдыха (тренаж), мин | 3                                        | 2      | 1      | 3                                        | 2      | 1      | 4                                        | 3      | 2      | 4                                       | 3  | 2      | 5                                        | 4      | 3      | 5                                       | 4      | 3  |
| 2 | Тренаж с интервалом, раз                                             | удержани<br>е 30 сек,<br>отдых 20<br>сек |        |        | удержани<br>е 20 сек,<br>отдых 30<br>сек |        |        | удержани<br>е 40 сек,<br>отдых 20<br>сек |        |        | удержание<br>30 сек,<br>отдых 30<br>сек |    |        | удержани<br>е 50 сек,<br>отдых 20<br>сек |        |        | удержание<br>40 сек,<br>отдых 30<br>сек |        |    |
|   |                                                                      | 2<br>0                                   | 1<br>5 | 1<br>0 | 1<br>5                                   | 1<br>0 | 5      | 2<br>5                                   | 2<br>0 | 1<br>5 | 2<br>0                                  | 15 | 1<br>0 | 3<br>0                                   | 2<br>5 | 2<br>0 | 2<br>5                                  | 2<br>0 | 15 |
| 3 | Стрельба сидя 10 зачётных выстрелов, винтовка ИЖ, очки               | 6<br>0                                   | 5<br>5 | 5<br>0 | 5<br>5                                   | 5<br>0 | 4<br>5 | 6<br>5                                   | 6<br>0 | 5<br>5 | 6<br>0                                  | 55 | 5<br>0 | 7<br>0                                   | 6<br>5 | 6<br>0 | 6<br>5                                  | 6<br>0 | 55 |

Приложение №3  
К Дополнительной общеразвивающей программе  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба»

**Методические материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Правила соревнований: пулевая стрельба Е. А. Ромаков
2. Спортивная стрельба из пистолета Л. Антал
3. Справочник по спортивной стрельбе Ж. Бозержан
4. Пулевая стрельба В. А. Кинль
5. Аутогенная тренировка А. Т. Филатов
6. Учебное издание: Пулевая стрельба, Примерное издание Д. А. Тышлер