

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Пулевая стрельба»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Волков Владимир Михайлович,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2024

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## Пояснительная записка

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

### **Актуальность программы**

Участие в соревнованиях помогает юным стрелкам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных стрелков. В стрельбе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, п, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Пулевая стрельба в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-

р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса,

который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Пулевая стрельба» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость.

Стрелковый спорт — один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 ч) или скоротечностью (4-10 с на 5 выстрелов); задержкой дыхания при прицеливании для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, ботинки, перчатки), регламентированной правилами соревнований по толщине и размеру. Упражнения. Особенно из произвольных винтовок весом до 8 кг, требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения от 75 до 150 зачетных выстрелов в любых погодных условиях.

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы. Материальной части оружия, а главное — на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Форма занятий** – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 10 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий**, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

формирование культуры здорового образа жизни средствами физической

культуры и спорта;  
развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;  
адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

#### Планируемые ожидаемые результаты обучения.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

#### **Коммуникативные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

#### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в

связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пулевая стрельба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия пулевой стрельбой.

### **Задачи:**

#### *1. Образовательные:*

обучить учащихся техническим приемам стрельбы;  
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;  
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – пулевая стрельба;  
обучить учащихся техническим и тактическим приёмам стрельбы;  
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *2. Развивающие:*

развить координацию движений и основные физические качества;  
способствовать повышению работоспособности учащихся;  
развивать двигательные способности;  
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *3. Воспитательные:*

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;  
воспитывать дисциплинированность;  
способствовать снятию стрессов и раздражительности;  
способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## Учебный план программы

<b>№п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
	ИТОГО:	15	111	126



## **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

наблюдение,  
тестирование,  
участие в соревнованиях.

### **Модуль Базовый подготовительный.**

***Цель:*** формирование основ техники нахождения изготровки.

***Задачи:***

***Обучающие:***

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;  
закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

***Развивающие:***

укрепление опорно-двигательного аппарата;  
развитие быстроты, ловкости, гибкости;  
обучение основам правильного нахождения изготровки, относительно мишени.

***Воспитательные:***

развитие потребностей в здоровом образе жизни;  
формирование негативного отношения к вредным привычкам;  
развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

***Ожидаемые результаты***

***Занимающийся должен знать:***

сведения о строении и функциях организма;

влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	История развития пулевой стрельбы. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5
2.	Общеразвивающие упражнения. Правильная изготовка		1	1
3.	Общеразвивающие упражнения. Правильная изготовка		1	1
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Правильная изготовка с оружием(пистолетом)	0,5	1	1,5
5.	Общеразвивающие упражнения. Отработка правильной техники обработки спуска.		1	1
6.	Разминка - работа на удержание(пистолета) Стрельба на кучность.		1	1
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Отработка правильной изготовки Стрельба по белому листу на кучность.	0,5	1	1,5
8.	Техника прицеливания с открытым прицелом.		1	1

	Стрельба по белому листу			
9.	Положение изготовления при стрельбе с упора по белому листу		1	1
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила техники безопасности при обращении с оружием.	0,5	1	1,5
11.	Техника прицеливания контроль мушки в прорези. Стрельба по черному кругу мишени.		1	1
12.	Техника подготовки к выстрелу - поэтапная подготовка.		1	1
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника нахождения изготовления. Стрельба на результат.	0,5	1	1,5
14.	Проверка правильности выполнения выстрела на СКАТЕ. ОФП		1	1
15.	Стрельба на результат. ОФП		1	1
16.	Работа над ошибками. ОФП		1	1
17.	Отработка правильной изготовления при стрельбе с руки (без подставки).		1	1

	ОФП			
18.	Стрельба на кучность по белому листу. ОФП		1	1
19	Стрельба на результат. ОФП	0,5	1	1,5
20	Тренировка на отработку времени на производство выстрела 20 секунд (без зацеивания). ОФП		1	1
21	Тренировка на СКАТе. ОФП		1	1
22	Правила пулевой стрельбы при выполнении упражнения ПП20. Стрельба на результат. ОФП	0,5	1	1,5
23	Применение изученных приемов нахождения изготовки на разных шитах для стрельбы. Стрельба на кучность по белому листу.		1	1
24	Прицеливание из винтовки с диоптрическим прицелом. Эстафеты		1	1
25	СФП Стрельба из винтовки.		1	1
26	СФП Стрельба командная по падающим мишеням.		1	1
27	Правила пулевой стрельбы. Контроль времени на выполнение упражнения. СФП.	0,5	1	1,5

28	Правильное прицеливание проверка на СКАТе. Эстафеты		1	1
29	Применение полученных навыков стрельбы из пистолета по падающим мишеням. ОФП		1	1
30	Правила по пулевой стрельбе упражнение ПП40.Выполнение упражнения ПП40 . СФП	0,5	1	1,5
31	Работа на СКАТ -отработка спуска. ОФП		1	1
32	Тренировка на кучность по белому листу. ОФП.		1	1
33	Правила по пулевой стрельбе- проверка оружия на соревнованиях. Стрельба по черному кругу.	0,5	1	1,5
34	Отработка упражнения ПП20.		1	1
35	Контрольные испытания		1	1
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>35</b>	<b>40</b>

### Содержание модуля базового подготовительного.

#### Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России - /1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические

требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пулевой стрельбой. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Стрелковые упражнения. Начало и конец упражнений. Виды стрелкового оружия и патронов (боеприпасов).

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника нахождения изготовки.**

Стойка стрелка спортсмена при стрельбе из пистолета. Положение ног относительно мишени. Правильное положение корпуса с вытянутой рукой в направлении мишени. Положение головы и ведущего глаза для правильного прицеливания. Хватка пистолетной рукоятки. Нахождение центра тяжести спортсмена для устойчивого неподвижного положения корпуса при стрельбе.

#### **Техника удержания оружия.**

Вес пневматического пистолета от 900 до 1200 грамм. Удержание для производства хорошего выстрела от 15 до 25 секунд. В это время комплекс стрелок - оружие должен быть не подвижен. Хватка рукоятки пистолета должна быть плотной. Указательный палец находится на спусковом крючке. Остальные пальцы обхватывают рукоятку пистолета.

#### **Техника прицеливания.**

Так как газ стрелка не может четко видеть предметы находящиеся на разном расстоянии (мушку, прорезь прицела, мишень), необходимо концентрировать зрение на ближних предметах (прорези и мушке), а мишень видна расплывчато (без четких контуров). Для обеспечения четкости один глаз стрелка должен быть закрыт наглазником.

#### **Техника обработки спуска.**

Натяжение спускового крючка на пневматическом пистолете 500 грамм. Задача стрелка спортсмена в момент наибольшей устойчивости оружия относительно мишени плавно обработать спуск так как смещение мушки в прорези на 1 миллиметр дает отклонение выстрела в мишени на 5 сантиметров что недопустимо.

### **Модуль Базовый основной.**

***Цель:*** формирование основ техники стрельбы.

***Задачи:***

***Обучающие:***

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и

разносторонней физической подготовленности;  
закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки  
повседневного заботиться о своем здоровье;  
обучить учащихся техническим и тактическим приемам стрельбы;  
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

укрепление опорно-двигательного аппарата;  
развитие устойчивости, сосредоточенности, внимания.  
обучение основам удержания оружия и обработки спуска.  
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

развитие потребностей в здоровом образе жизни;  
формирование негативного отношения к вредным привычкам;  
развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности,  
способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.  
воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;  
воспитывать дисциплинированность;  
способствовать снятию стрессов и раздражительности;  
способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам  
коллектива в достижении общей цели.

**Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

сведения о строении и функциях организма;  
влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития  
производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии  
с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым  
правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки,  
засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Отжимания, тест на устойчивость, приседания.

Удержание пистолета на выносливость правой и левой рукой.

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила пулевой стрельбы. Разминка удержание оружия без опоры. Стрельба с упора на кучность. ОФП	0,5	1	1,5
2.	Разминка -отработка изготовления. Стрельба по белому листу. отработка плавного спуска. ОФП		1	1
3.	Совершенствование техники прицеливания -белый лист. ОФП Дуэльная стрельба-падающие мишени.		1	1
4.	Правила пулевой стрельбы. Контроль прицеливания до выстрела и после. Работа с рабочей тетрадью. ОФП	0,5	1	1,5
5.	Применение изученных способов нахождения изготовления по разным щитам. Стрельба по черному кругу. ОФП		1	1
6.	Выполнение упражнения ПП-1. Разбор стрельбы, постановка задания на следующую тренировку. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
7.	Правила пулевой стрельбы. Выполнение упражнения ПП-1 на СКАТе. ОФП	0,5	1	1,5
8.	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП		1	1



	Дуэльная стрельба.			
9.	Применение изученных способов нахождения изготровки. Стрельба на кучность. ОФП		1	1
10.	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники стрельбы в финальной стрельбе. ОФП	0,5	1	1,5
11.	ОФП Выполнение упражнения ПП-2. Отработка контроля времени.		1	1
12.	Разминка-удержание оружия без подставки. Стрельба с подставки. Анализ стрельбы, задача на следующую тренировку. ОФП		1	1
13.	Работа на отметку, тренировка на СКАТе ОФП	0,5	1	1,5
14.	Применение изученных способов нахождения изготровки. Стрельба на кучность. ОФП		1	1
15.	Стрельба на результат. Действия спортсмена в стрессовой ситуации. ОФП		1	1
16.	ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
17.	Отработка прицеливания по белому листу на СКАТе.		1	1

	ОФП			
18.	Совершенствование техники прицеливания. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
19	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники изготовления. ОФП	0,5	1	1,5
20	Применение изученных способов изготовления при замене щита. ОФП		1	1
21	Выполнение упражнения ПП-2. Стрельба на результат. ОФП		1	1
22	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники Обработки спуска. ОФП	0,5	1	1,5
23	ОФП Ознакомление с основами психологии в пулевой стрельбе.		1	1
24	Применение изученных способов саморегуляции и настрой на выполнение упражнения. ОФП		1	1
25	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения упражнения. ОФП		1	1
26	ОФП. Свободная тренировка.		1	1
27	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники прицеливания.	0,5	1	1,5

	ОФП Дуэльная стрельба.			
28	Применение изученных способов нахождения изготовки. ОФП		1	1
29	Совершенствование техники прицеливания -стрельба по белому листу. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
30	Правила пулевой стрельбы. Тренировка на тренажёре СКАТ. ОФП	0,5	1	1,5
31	Совершенствование техники плавной обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
32	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения упражнения. ОФП		1	1
33	Правила пулевой стрельбы. Изучение формул ПРТ. ОФП	0,5	1	1,5
34	ОФП Свободная тренировка.		1	1
35	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
36	Применение изученных способов нахождения изготовки. ОФП		1	1
37	Совершенствование техники прицеливания. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1

38	Отработка контроля правильного выстрела на СКАТе. ОФП		1	1
39	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
40	Применение изученных способов саморегуляции и настроя. Стрельба по заданию. ОФП		1	1
41	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения задания. ОФП		1	1
42	ОФП Свободная тренировка.		1	1
43	Стрельба с контролем времени на выполнение выстрела. ОФП		1	1
44	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
45	Применение изученных способов нахождения изготвки. ОФП		1	1
46	Отработка изготвки на СКАТе. ОФП		1	1
47	Применение изученных способов нахождения изготвки при стрельбе. ОФП		1	1

48	ОФП Изучение формул ПРТ.		1	1
49	Свободная тренировка. ОФП		1	1
50	Совершенствование техники прицеливания-стрельба по белому листу. ОФП		1	1
51	Контрольные нормативы		1	1
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>51</b>	<b>56</b>

### **Содержание модуля базового основного.**

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие пулевой стрельбы в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий пулевой стрельбой.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пулевой стрельбой.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

#### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика при выполнении упражнения ПП -1.**

1. Выбор перехода от пробных выстрелов к зачетным.
2. Планирование времени на выполнение пробных и зачетных выстрелов с учетом отдыха и перерывов во время стрельбы.

### **Тактика при стрельбе в тирах.**

1. Освещение в тирах может быть различным что приводит к необходимости использовать светофильтры или ирис.
2. Тирры различаются мишенными установками. Мишени бумажные-замена лентопротяжная или бегунки. Современные (АСКОР) определение пробоины лазерным лучом и вывод ее на экран монитора.
3. Огневой рубеж может быть расположен в специальном тире 10 м., так в приспособленном (манеже, игровом зале, подвале и тд.).

### **Тактика финальной стрельбы.**

1. Правила выполнения финальной стрельбу.
2. Тактика поведения на огневом рубеже при выполнении финала.

### **Модуль Базовый поддерживающий.**

***Цель:*** формирование устойчивого навыка правильного обращения с оружием.

***Задачи:***

***Обучающие:***

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;  
закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

***Развивающие:***

укрепление опорно-двигательного аппарата;  
развитие быстроты, ловкости, гибкости;  
обучение правильного обращения с оружием.

***Воспитательные:***

развитие потребностей в здоровом образе жизни;  
формирование негативного отношения к вредным привычкам;  
развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

## ***Ожидаемые результаты***

### ***Занимающийся должен знать:***

сведения о строении и функциях организма;

влияние физических упражнений на организм занимающихся;

### ***Содержание и методика контрольных испытаний.***

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

отжимание, тест на устойчивость, приседания.

Тест на выносливость — удержание оружия правой и левой рукой на время.

## **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила пулевой стрельбы. Отработка упражнения ПП-1 ОФП	0,5	1	1,5
2.	Стрельба с контролем времени на выстрел. Анализ тренировки. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
3.	Правила и тактика при выполнении финальной стрельбы. ОФП		1	1
4.	Строение и функции организма Применение изученных способов саморегуляции при стрельбе. ОФП	0,5	1	1,5
5.	Выполнение упражнения ПП-2		1	1

	ОФП			
6.	Стрельба по белому листу. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
7.	Правила пулевой стрельбы. Свободная тренировка. ОФП	0,5	1	1,5
8.	Стрельба на кучность за выход выстрела из габарита (9) 2 вскидки в холостую. Анализ тренировки. ОФП		1	1
9.	Выполнение упражнения ПП-3. Анализ тренировки. ОФП		1	1
10.	Отработка плавной обработки спуска на СКАТе. ОФП	0,5	1	1,5
11.	Свободная тренировка. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
12.	Стрельба с ограничением времени. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
13.	Правила пулевой стрельбы. Изучение формул ПРТ ОФП	0,5	1	1,5
14.	Выполнение упражнения ПП-3, при уменьшенном количестве времени(цейтнот) Анализ тренировки.		1	1



	ОФП			
15.	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1,
16.	Отработка правильной изготровки и работа на выносливость. ОФП		1	1
17.	Выполнение упражнения ПП-3 на установке СКАТ. Анализ тренировки. ОФП		1	1
18.	Правила пулевой стрельбы. Отработка финальной стрельбы. ОФП	0,5	1	1.5
19	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1
20	Отработка прицеливания по белому листу. ОФП		1	1
21	Стрельба на выход из (9). ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
22	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1,5
23	Работа с тетрадью анализируя отметку и попадание. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1

24	Правила пулевой стрельбы. Отработка первого выстрела. ОФП	0,5	1	1,5
25	Контрольные испытания		1	1
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>

### Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие пулевой стрельбы в Самаре и в России /1 час/.

Итоги выступления команд Самарской области в чемпионатах России среди мужчин и женщин.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий пулевой стрельбой.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пулевой стрельбой.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный стрелковый тир с рубежом 10 метров, оружейной комнатой, рубеж для тренажёра СКАТ.

#### спортивный инвентарь:

пневматические пистолеты на каждого учащегося;

мишени;

пули пневматические калибр 4,5мм.

Установки для замены мишеней;

стойки для стрельбы с упора;

тренажёр для укрепления рук

### *Литература*

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1. : Учебное пособие для педагогических институтов-В.А.Кинль. (Москва Просвещение 1989.)

2. Спортивная стрельба. (Физкультура и спорт 1987) Под редакцией А.Я.Корха-ЗТ по пулевой стрельбе.

3. Стрелковый спорт и методика преподавания Физкультура и спорт.1986) А.Я.Корх.

4. Психология в пулевой стрельбе (ДОСААФ СССР 1981) Л.М.Вайнштейн. ЗТ СССР. По пулевой стрельбе.

5. Разноцветные мишени. (Физкультура и спорт.)1977 по 1987год.

6. Пулевая спортивная стрельба (Физкультура и спорт 1973г.) А.А.Юрьев.