

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:  
Протокол №1 от 28.06.2021

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 28.06.2021 года

Утверждено:  
приказом директор МБДО  
«ДЮСШ» с.Койгородок

(приказ № 41 от 28.06.2021)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Базовый и углублённый уровни сложности  
8 лет

Программу составил:  
Тренер-преподаватель Сирий А.М.

Рецензиаты программы:  
тренер-преподаватель – Кузнецов.Д.Н.  
тренер-преподаватель – Попов.Н.А

Койгородок 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно правовое и научно-методические основы	3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Характеристика вида спорта	4
1.4.	Продолжительность уровней, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих обучение в группах	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Учебный план	11
2.1.	Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий	11
2.2.	Календарный учебный график (Приложение №1)	11
3.	Методическая часть	12
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	12
3.2.	Обязательные предметные области. Теория и методика ФК и С	13
3.3.	Объёмы учебных нагрузок	17
3.4.	Общая и специальная физическая подготовка	17
3.5.	Вид спорта для базового и углублённого уровней сложности	20
3.6.	Специальные навыки	28
3.7.	Основы профессионального самоопределения	28
3.8.	Инструкторская и судейская практика	28
3.9.	Методы выявления и отбора одарённых детей	29
3.10.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	31
3.11.	Спортивное и специальное оборудование	32
3.12.	Самостоятельная работа	32
4.	План воспитательной и профориентационной работы	33
5.	Система контроля и зачётные требования	36
6.	Перечень необходимого инвентаря и оборудования	38
7.	Перечень информационного обеспечения	39
7.1.	Список литературных источников	39
7.2.	Перечень аудиовизуальных средств	39
7.3.	Перечень интернет ресурсов	40
8.	Приложения.	41
8.1.	Календарный учебный график. Базовый уровень сложности. Приложение № 1	
8.2.	Календарный учебный график. Углублённый уровень сложности. Приложение № 2	42
8.3.	Расписание занятий. Приложение № 3	43

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативно правовое и научно-методические основы

Дополнительная предпрофессиональная программа по пулевой стрельбе (далее по тексту «Программа») разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

-Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»

-Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года №35.

Правил вида спорта «Пулевая стрельба», утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2017 года №1137.(ред. от12.01.2021)

Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в МБДО «ДЮСШ» с.Койгородок (далее по тексту «Организация») в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке стрелков, а также с учетом изменений в законодательстве и нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

### 1.2.Цель и задачи программы

**Цель** программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям пулевой стрельбой.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### 1.3. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба – это спорт. В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

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 (устойчивость), статическая 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.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 г., а с 1900 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

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

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5 мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробойны от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробойны разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробойны акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. С 2020 года в обязательную олимпийскую программу входят по 5 винтовочных и пистолетных упражнений, в т.ч. по одному упражнению смешанных пар (мужчина, женщина).

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию

стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура – две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия:

ВП – винтовка пневматическая;

ВП/ДМ - винтовка пневматическая, движущаяся мишень;

МВ – винтовка малокалиберная;

МВ/ДМ - винтовка малокалиберная, движущаяся мишень;

КВ – винтовка крупнокалиберная;

КВП – произвольная винтовка крупнокалиберная;

ПП – пистолет пневматический;

МП – пистолет малокалиберный;

КП – крупнокалиберный пистолет или револьвер, а цифры – порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Перечень спортивных дисциплин пулевой стрельбы (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта)

ВП, ВП/ДМ, МВ, МВ/ДМ, КВ, КВП, ПП, МП, КП – условия и особенности выполнения дисциплин вида спорта пулевая стрельба представлены в «Правилах вида спорта «Пулевая стрельба» (0440001611Я)» утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2017 года №1137.(ред. от 12.01.2021)

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной: А – мужчины, юноши (юниоры). Н – юноши (юниоры), девушки (юниорки). Я – все категории.

Пулевая стрельба включена во всероссийский комплекс многоборья ГТО.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

#### **1.4 Продолжительность уровней, минимальный возраст детей и минимальный количественный состав для зачисления на обучение по Программе.**

Уровень сложности программы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень	1 год обучения	9-10 лет	8	15
	2 год обучения	10-11 лет	8	15
	3 год обучения	11-12 лет	6	10
	4 год обучения	12-13 лет	6	10
	5 год обучения	13-14 лет	6	10
	6 год обучения	14-15 лет	6	10
Углубленный уровень	1 год обучения	15-16 лет	6	10
	2 год обучения	16-17 лет	6	10

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках обучающихся в течение ряда лет.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения спортивной формы, **соревновательный** фазе ее стабилизации, а **переходный** – фазе временной ее утраты. **Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный. Первый этап (общеподготовительный) направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе (специально подготовительном), непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена.

#### **Соревновательный период.**

Основная задача **соревновательного периода** - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально подготовительном этапе. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### **Переходный период.**

Задача **переходного периода** – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в

определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм, восстановление психоэмоционального состояния (при высоких соревновательных нагрузках). Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной Программы).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

- Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры.

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- Обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

- Вариативные предметные области углубленного уровня: различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование; специальные навыки.

#### **Результатом освоения Программы является:**

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);



- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики пулевой стрельбы, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики пулевой стрельбы. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

### 2.1 План учебного процесса на 42 недели

с указанием количества часов по предметным областям по образовательной программе

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
	<b>Общий объем часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>236</b>	<b>232</b>	<b>290</b>	<b>290</b>	<b>350</b>	<b>350</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	34	34	42	42	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	73	73	99	99	124	124		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка							75	75
1.4	Вид спорта	73	73	99	99	124	124	149	149
1.5	Основы профессионального самоопределения							76	76
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	63	63	50	50
2.2	Судейская подготовка							25	25
2.3	Спортивное и специальное оборудование							25	25
2.4	Специальные навыки	38	38	50	50	63	63	50	50
<b>3.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1	Текущая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	2	4	2
3.2	Итоговая аттестация						2		2

### 2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в Приложении №1

Расписание занятий в Приложении №2, составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.**

Основной формой являются тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, мастер классы, праздники, просмотры соревнований, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся.

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются педагогические и спортивные технологии:

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения),
- технологии развивающего обучения,
- технология дифференцированного обучения.

Основными средствами учебно-тренировочных занятий являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

В проведении учебно-тренировочных занятий применяются следующие методы:

1.Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

2.Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

#### **Содержание программы по предметным областям.**

Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

### 3.2. Обязательные предметные области.

#### Теория и методика физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам стрелкового спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Рекомендуемые темы и часы для проведения теоретической подготовки для обучающихся базового и углублённого уровней сложности.

№	Содержание теоретической подготовки	Базовый уровень						Углублённый уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1.	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	1	1	2	2	2	2	2	2
2.	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	1	1	2	2	2	2	3	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	2	2	3	3	4	4
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления.	3	3	3	3	4	4	5	5
5.	Общие сведения о выстреле	3	3	3	3	4	4	4	4
6.	Оружие, пули, снаряжение стрелка	4	4	5	5	6	6	6	6
7.	Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире.	4	4	4	4	5	5	5	5
8.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	2	2	3	3	4	4
9.	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	3	3	4	4	5	5	7	7
10.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3
11.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1	2	2	2	2	3	3
12.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	2	3	3	3	3	4	4
13.	Всего часов	26	26	34	34	42	42	50	50

#### Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских

соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

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

**Тема 2.** Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Особенности работы зрительного анализатора и профилактика его утомления.

**Тема 4.** Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны

**Тема 5.** Общие сведения о выстреле

Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки.

Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов.

**Тема 6.** Оружие, пульки, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования.

Уход за оружием, условия его сохранения.

Пульки. Отработка комплекса «пулька– оружие»: подбор пулек. Марки видов оружия, пулек.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

### **Тема 7. Меры безопасности при обращении с оружием**

1. Все спортсмены-стрелки должны знать и строго выполнять требования правил безопасности при обращении с оружием и пулями, соблюдать правила поведения в тире.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось пули.
2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

### **Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

## **Тема 9. Техника выполнения выстрела из различного оружия.**

Техническая подготовка. Тактика стрельбы

Изготовка. Основные понятия изготовки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок, и способы их устранения.

**Дыхание.** Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

### **Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.**

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. Изготовка. Особенности изготовки при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. Прицеливание. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. Дыхание. Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6.

**Тактика стрельбы.** Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка пулек, одежды и обуви. Выбор места на рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **Тема 10. Общая и специальная подготовка**

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

### **Тема 11. Моральный и волевой облик спортсмена.**

Психологическая подготовка. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта.



Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков.

Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка.

Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

**Тема 12.** Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

### 3.3. Объем учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы, %	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы, %
1	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10
1.2	Общая физическая подготовка	30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка		15
1.4	Основы профессионального самоопределения		15
1.5	Вид спорта	30	30
2	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2	Судейская подготовка		5
2.3	Спортивное и специальное оборудование		5
2.4	Специальные навыки	15	10

### 3.4. Общая и специальная физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (для базового и углублённого уровней сложности)**

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического

развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале.

А также езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах.

### **Специальная физическая подготовка (для базового и углублённого уровней сложности)**

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

#### **1. Упражнения для мышц кисти и пальцев**

- Пальцы вытянуть с напряжением
- Развести их с напряжением
- С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
- С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца)
- Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
- Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
- Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

#### **2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

- Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
- То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
- Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
- С силой прижать плечи к туловищу
- Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
- Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

#### **3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц**

- Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
- Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад

- Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
- Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
- Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

#### 4. Упражнения для мышц спины и ног

- Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
- Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
- Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

#### Дыхательные упражнения

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

Упражнение на координацию движений. На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

#### Упражнения на равновесие

- И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.
- И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
- Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.
- И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение. Подводящие и подготовительные упражнения
- Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
- Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
- Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания

- Тоже с утяжеленным оружием
- Тоже с измененной балансировкой

### 3.5 Вид спорта для базового и углубленного уровней сложности. Базовый уровень сложности (1 -2год обучения)

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Общие сведения о выстреле
5	Виды спортивного оружия
6	Характеристика, основные части пневматической винтовки, пистолета
7	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение»
8	Определение средней точки попадания (СТП), расчет и внесение поправок между сериями
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
10	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без пули: ее суть, цель, значение
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
13	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
14	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
15	Правила соревнований: - порядок выполнения упражнений ВП-20, ПП-20, команды, подаваемые на линии огня;

№ п/п	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: на каждом занятии или одно из занятий в неделю; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы «стоя» с применением упора; - подготовка для стрельбы из пистолета; - прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей)
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния, мышечный контроль)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;

11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции)
12	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы.

### Базовый уровень 3-4 год обучения

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3	Общие сведения о выстреле
4	Прицельные приспособления, виды, устройство
5	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение»
6	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
7	Пули: виды, устройство
8	Осечки, причины, устранение
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
10	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без пули: ее суть, цель, значение
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
13	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
14	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
15	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений ВП-30,ПП-30, команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя» обязанности показчика, помощника судьи на линии мишеней
	<b>Практические занятия</b>
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Совершенствование техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы из винтовки «стоя»; - подготовка для стрельбы из пистолета; - прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей)
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)

8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
12	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях ВП-30, ПП-30.
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела

### Базовый уровень 5 го года обучения

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Марки пневматических пулек
5	Осечки, причины, устранение (повторение)
6	Характеристика, основные части пневматических винтовок и пистолетов.
7	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
8	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
10	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
13	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
14	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без пули
15	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
16	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
17	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
18	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора
19	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-30, ВП-40, (винтовка), ПП-30, ПП-40, (пистолет), обязанности

показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
---

№ п/п	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя за-рядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей)
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
9	Расчет и внесение поправок между сериями
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Тактическая и психологическая подготовка
12	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
13	Сдача контрольно-переводных нормативов
14	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия

### Базовый уровень 6-го года обучения

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Характеристика, основные части пневматической винтовки.
6	Характеристика, основные части пневматического пистолета.
7	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
8	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
10	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)

11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
13	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)
14	Утомление и восстановительные мероприятия
15	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, (винтовка), ПП-40, ПП-60, (пистолет)

№ п/п	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из пневматической винтовки.
4	«Чистота» выполнения «выстрелов» без пули
5	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
6	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей). Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей- координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
9	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Тактическая и психологическая подготовка
12	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
13	Сдача контрольно-переводных нормативов
14	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире



### Углублённый уровень 1 -го года обучения

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦОП
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня
3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
5	Характеристика, основные части пневматической винтовки, новые модели.
6	Характеристика, основные части пневматического пистолета, новые модели.
7	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
9	Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без пули: ее суть, цель, значение (повторение).
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
13	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
14	Утомление и восстановительные мероприятия
15	Самоконтроль, его цель, необходимость
16	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
17	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-40+40,(пистолет), обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
18	Правила выполнения финалов

№ п/п	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя»
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении

	стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без пули и с пулей
9	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
12	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
17	Сдача контрольно-переводных нормативов
18	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
19	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

### Углублённый уровень 2-го года обучения

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния вовремя и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без пули: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.

14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-40+40, (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора,

№ п/п	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из пневматической винтовки.
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без пули и с пулей
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Тактическая и психологическая подготовка
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18	Сдача контрольно-переводных нормативов
19	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
20	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.КОР (комиссия определения результатов)

### 3.6 Специальные навыки

#### Психологическая подготовка

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

### 3.7 «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Обучающиеся периодически привлекаются тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю оказывается ими при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены подбирают комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрируют технику, учатся замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения углублённого уровня сложности, имеют возможность быть помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они самостоятельно проводят всё тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### 3.8 Инструкторская и судейская практика

#### На углублённом уровне сложности.

Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать. В качестве помощника тренера-преподавателя умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри организации.

Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами базового уровня сложности.

Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР (комиссия определения результатов). Подбор упражнений для основной части занятия и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение. Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в организации.

### **Восстановительные мероприятия**

#### **Педагогические средства восстановления:**

- Рациональное распределение нагрузок
- Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
- Активные интервалы отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- Создание эмоционального положительного фона тренировки
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
- Психорегулирующая тренировка
- Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

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

### **Медицинский контроль**

Задачи медицинского контроля:

Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой, оценка его функционального состояния.

Контроль переносимости нагрузок в занятии

Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов

Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий

Профилактика травм и заболеваний

Оказание первой доврачебной помощи

Организация лечения спортсменов в случае необходимости

## **3.9 Методы выявления и отбора одарённых детей**

Исходным моментом в подготовке спортсмена, в том числе стрелка, является система отбора и спортивной ориентации. Она направлена на выявление одаренных детей и определение перспективных направлений достижения высоких результатов на основе индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Система спортивного отбора в пулевой стрельбе, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и

способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта. Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс

Отбор осуществляется в четыре этапа. I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в организацию. II этап – выявление наиболее перспективных обучающихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года) III этап – отбор детей при переходе на спортивную подготовку. IV этап – отбор лидеров в сборные команды района, Республики, России.

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься пулевой стрельбой для зачисления детей на базовый уровень сложности. Отбор на базовом уровне сложности – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений обучающихся на соревнованиях. Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. По мнению современных ведущих специалистов, в пулевой стрельбе прогноз результативности спортсменов оправдывается на 40-60%. Спортивно одаренные дети не всегда попадают в спортивные школы, которые реализуют программу «Пулевая стрельба», а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже ожидаемых.

На первом этапе отбора имеет смысл остановиться подробнее, так как его проведение требует выработки определенных механизмов его осуществления. современные методики отбора, помимо оценки уровня проявления базовых физических качеств, предлагают такие критерии отбора детей для занятий пулевой стрельбой, как 1) состояние здоровья детей, в том числе острота зрения, отсутствие нарушений осанки; 2) возраст ребенка – 9-12 лет; 3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения; 4) специализированные двигательные способности – способность сохранять устойчивость статического равновесия с оружием и без него, способность к концентрации внимания и осуществлению реакции выбора на появляющийся сигнал.

Для оценки специализированных качеств, предлагаются различные методики, например удерживание стрелкового оружия, сохраняя колебательные движения в пределах минимального диаметра относительно центра пневматической мишени №8 в течение 3 секунд (это исследование проводится с использованием стрелкового тренажера «СКАТТ»); выполнение упражнения «поза Ромберга» (положение стоя со сдвинутыми вместе стопами, с закрытыми глазами и вытянутыми прямо перед собой руками и его модификации) на максимальное время ее удержания; выполнение упражнения «изготовка для стрельбы» с оружием в положении стоя на длительность удержания положения; оценка способности концентрировать внимание и осуществлять реакцию выбора на появляющийся сигнал с помощью различных, в том числе компьютерных тренажеров.

К сожалению, реализовать предложенную методику не всегда оказывается возможным, однако даже минимальное количество тестов, ориентированных на выявление как базовых, так и специализированных способностей позволяет в будущем добиваться более высоких результатов.

К числу позитивных факторов, позволяющих повысить эффективность первичного отбора, стало введение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». У проводящей стороны, есть возможность наблюдать за поведением тестируемых во время осуществления выстрела, реакцией на результат, уровнем результативности стрельбы.

Массовый просмотр детей в таких условиях позволяет осуществить предварительный прогноз и предложить пройти индивидуальный отбор для занятий пулевой стрельбой.

Пулевая стрельба – сложный вид спорта, требующий терпения, многократного повторения одних и тех же упражнений, достаточно длительного нахождения в неподвижной, статичной позе. А детям чаще всего хочется просто «стрелять» и «попадать в цель». То, что результат в стрельбе сопряжен с напряженной физической и психической

работой, часто приводит к снижению интереса к занятиям. Поэтому внедряются различные технологии и методики, которые позволяют стимулировать и поддерживать интерес к тренировкам.

Итак, сознательный выбор ребенком пулевой стрельбы, сопряженный с прохождением индивидуального отбора и выявлением задатков и способностей, которые могут развиваться в ходе тренировочного процесса, повышают эффективность работы тренера-преподавателя и учащегося.

Однако собственно только первичный отбор не определяет успеха образовательной деятельности, после его проведения рекомендуется наблюдать за годовым приростом результатов детей в контрольных стрельбах и контрольных соревнованиях, посещаемостью тренировочных занятий, желанием продолжать активно заниматься пулевой стрельбой и добиваться дальнейшего прогресса в спортивных достижениях.

### **3.10 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

1. Все спортсмены-стрелки должны знать и строго выполнять требования правил безопасности при обращении с оружием и патронами, соблюдать правила поведения в тире.

2. Вне огневого рубежа любое оружие должно находиться в чехле, футляре, кейсе или ящике. На тренировку оружие из склада выносится в зачехленном виде.

3. Вынимать оружие из чехла, кейса во время соревнований можно только на линии огня, причем винтовки можно вынимать только после вызова участника на линию огня, а пистолеты – только после команды «приготовиться».

4. Разрешено использовать только исправное оружие.

5. Выполнять выстрелы можно только после команды «старт!»

6. Во время тренировки и при выполнении упражнения на соревнованиях стрелок может положить оружие (выпустив его из рук) только после того как будет открыт пулеприемник и вставлен флажок безопасности.

7. Если в зоне стрельбы внезапно появились люди, животные или создалась опасная ситуация, тренер обязан немедленно прервать стрельбу, подав команду «Стоп!», «Разряжай!».

8. Сделав последний выстрел (или после команды «Стоп!», «Разряжай!») стрелок должен разрядить оружие и не оставляя своей огневой позиции предъявить судье линии огня (на тренировке – тренеру) оружие с открытым затвором, чтобы тот убедился, что оно разряжено – о чем свидетельствует флажок безопасности.

9. Во время тренировки и при выполнении упражнения на соревнованиях запрещено наводить даже незаряженное оружие куда-либо, кроме зоны стрельбы. Если стрелок положил оружие, ствол его должен быть направлен в сторону мишени, разряженная винтовка может быть поставлена в пирамиду.

10. Категорически запрещены намеренные выстрелы по номерам щитов, рамам, ветровым флажкам и т.д.

11. Запрещено оставлять без присмотра оружие и пули.

12. Запрещено брать оружие другого стрелка (или касаться оружия) без разрешения стрелка. Без разрешения стрелка, но в его присутствии, его оружие может брать только судья линии огня и судья по контролю оружия.

13. На огневом рубеже запрещено шуметь и громко разговаривать.

14. Стрелок обязан содержать свое оружие в чистоте и порядке, при любых неполадках с которыми спортсмен не может справиться самостоятельно, он должен обратиться к тренеру или мастеру по ремонту оружия.

15. Стрелкам не разрешено пользоваться звукозаписывающей и воспроизводящей аппаратурой и иными радиотехническими устройствами на соревнованиях, пристрелках и официальных тренировках.

16. Зрители не должны создавать шума и мешать стрелкам во время выполнения упражнения.

17. Всевозможные контрольные проверки оружия, изготовления и принадлежностей стрелка, судья проводит в паузах между выстрелами, чтобы не мешать другим спортсменам. Когда стрелок прицеливается, его можно остановить только в случае нарушения мер безопасности или явного нарушения изготовления.

18. По окончании стрельбы стрелок обязан привести в порядок свое рабочее (тренировочное) место, стойки, зрительные трубы и т.д.

### **3.11 Спортивное и специальное оборудование**

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Стойки. Штативы-подставки. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Марки оружия, и пуль.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

### **3.12 Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа проводится под руководством тренера-преподавателя. Самостоятельное изучение учебных фильмов, литературы по избранному виду спорта. Выполнение упражнений по заданию тренера-преподавателя. Летняя оздоровительная кампания. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс, плавание и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.



#### 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области учебно-тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

##### План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Формирование учебных групп	сентябрь	Тренер-преподаватель
2.	Посещения образовательных учреждений, работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом	май	Тренер-преподаватель
3.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю	Тренер-преподаватель
4.	«День открытых дверей»	октябрь	Тренер-преподаватель
5.	Соревнования на призы деда Мороза (с привлечением бывших учащихся, знаменитых спортсменов)	декабрь	Тренер-преподаватель
6.	Спортивное мероприятие посвященное «Дню защитника Отечества»	Февраль	Тренер-преподаватель
7.	Спортивное мероприятие посвященное «Международному Женскому дню 8 марта»	Март	Тренер-преподаватель
8.	Торжественные мероприятия, посвященные окончанию учебного года и выпускным вечерам	Май-июнь	Тренер-преподаватель
9.	Организация встреч с ветеранами спорта, знаменитыми спортсменами.	В течение года	Зам. директора по УВР, Тренер-преподаватель
10.	Проведение открытых первенств посвященных памяти известных спортсменов	В течение года	Зам. директора по УВР, Тренер-преподаватель

11.	Участие в конкурсе «Лучший спортсмен года»	Октябрь-декабрь	Зам. директора по УВР, Тренер-преподаватель
-----	--	-----------------	---

### План профориентационной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Изучение личности учащегося. Индивидуальные беседы с обучающимися	Сентябрь-октябрь	Зам. директора по УВР, тренер-преподаватель
2.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр; Посещение музея	В течение года	Тренер-преподаватель
3.	Приглашение учащихся средних и высших учебных заведений спортивно-педагогического профиля.	В течение года	Тренер-преподаватель
4.	Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и районных соревнований	В течение года	Тренер-преподаватель
5.	Организация встреч с ветеранами спорта, знаменитыми спортсменами.	В течение года	Зам. директора по УВР, тренер-преподаватель
6.	Коллективный просмотр фильмов спортивной тематики	октябрь, июль	Тренер-преподаватель
7.	Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение	В течение года	Зам. директора по УВР, тренер-преподаватель
8.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе – проведение разминки, осуществление роли старшего в группе.	В течение года	Тренер-преподаватель
9.	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течение года	Тренер-преподаватель
10.	Организация взаимодействия ДЮСШ с профессиональными учреждениями по направлению физическая культура и спорт	Май	Зам. директора по УВР
11.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора по УВР
12.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В соответствии с учебным планом	Тренер-преподаватель

13.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы группы	В соответствии с учебным планом	Тренер-преподаватель
-----	--	---------------------------------	----------------------

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы для базового и углублённого уровней сложности.

1. История развития спорта в современном мире.
2. История развития пулевой стрельбы.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Значение занятий физкультурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: Закон о физической культуре и спорте, ФССП (федеральные стандарты спортивной подготовки)
6. Этика в спорте.
7. Правила по пулевой стрельбе.
8. Основы антидопинговых правил в мире и в России.
9. Гигиенические знания, умения и навыки
10. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
11. Основы здорового питания.
12. Способы формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
13. Возрастные особенности детей и подростков и влияние на них занятий пулевой стрельбой.
14. Нормы и требования ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) по пулевой стрельбе для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.
15. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
16. Требования техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «пулевая стрельба»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния на отбор
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы углублённого уровня сложности

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ**

- Стрелковый тир
- Пулеприемники
- Стол для чистки оружия
- Штативы
- Подголенники
- Зрительные трубы
- Стрелковый мат или подстилка
- Ящики для упора
- Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
- Винтовки пневматические
- Пистолеты пневматические
- Пульки
- Мишени
- Наушники
- Стрелковая форма для винтовочников
- Установки для механизированной смены мишеней
- Компьютерный тренажер
- Спортзал, тренажерный зал.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список литературных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба» (0440001611Я). утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «29» декабря 2017 г. № 1137 г. (ред.от 12.01.2021)
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2018 № 49 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».
14. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Стрелковый союз России. 2014г. 14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Физическая подготовка стрелка. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Интернет-издание. 2014.
18. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
19. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.

### 7.2. Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы.

#### **ВИДЕО**

<http://shooting-russia.ru/gallery/?311> Чемпионат России по стрельбе из МК оружия, Всероссийские соревнования по стрельбе из пневматического оружия, 24.06-01.07.2015г., Московская обл., ССК «Лисья нора».

<http://shooting-russia.ru/gallery/?287> 51-й чемпионат мира по стрелковым видам спорта, 06-20.09.2014г., Испания (Гранада)

<http://shooting-russia.ru/gallery/?291> Стрелковый спорт – наша страсть  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?295> Архив трансляций чемпионата Европы по стрельбе из пневматического оружия 2015 года  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?306> Кубок России по пулевой стрельбе, 21-28.05.2015 года, г.Икша  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?340> Чемпионат Европы 2016 года  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?399> Чемпионат и первенство Европы по стрельбе из пневматического оружия 2017 года  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?429> Чемпионат Европы по стрельбе из малокалиберного оружия и стендовой стрельбе 2017 года  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?401> Программа «Спортивный заговор» с участием президента ССР России В.С. Лисина  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?474> Чемпионат Европы по стрельбе из пневматического оружия 2018 года

#### **АУДИО**

<http://shooting-russia.ru/gallery/?298> Татьяна Голдобина, Владислав Фетисов в программе «Детский спорт» на радио «Спорт»  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?275> Евгений Алейников и Назар Лугинец в прямом эфире радио «Спорт»  
<http://shooting-russia.ru/gallery/?274> Вести ФМ\_12-05

### **7.3. Перечень Интернет-ресурсов**

Международные официальные спортивные организации:  
[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет  
<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)  
<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России  
Всероссийские официальные организации:  
<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)  
Международные официальные стрелковые организации: <http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта  
<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта  
Сайты национальных федераций: <http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России  
<http://www.shooting.by/> – Белорусский стрелковый союз  
<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины  
Региональные официальные организации:  
<http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
Другие спортивные сайты <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература  
<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт  
<http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»







Расписание занятий (Приложении №2) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Приложение №3  
к Дополнительной предпрофессиональной программе  
в сфере физической культуры и спорта  
по виду спорта пулевая стрельба на 8 лет  
утвержденной приказом № 41 от 28.06.2021

Утверждено:  
Приказом директора  
«ДЮСШ» с.Койгородок  
приказ № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Расписание учебных занятий на 2021-2022 учебный год. Базовый уровень сложности. Пулевая стрельба.

Группа	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Дни недели, время						Место проведения	Всего часов
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Воскресенье		
БУ 1 год пулевая стрельба	Сирий Андрей Михайлович	-	16.30-18.00		16.30-18.00	-	16.30-18.00	СОШ пст.Подзь	6
БУ 3год пулевая стрельба	Сирий Андрей Михайлович	-	18.30-20.00		18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	СОШ пст.Подзь	8
			-		-	-			