

Аннотация
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта пулевая стрельба (0440001611Я)

Вид спорта «пулевая стрельба» - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из винтовок и пистолетов: пневматических (калибр пули 4,5 мм), малокалиберных (калибр пули 5,6 мм) и крупнокалиберных (калибр пули 7,62 мм для винтовок, калибр пули для пистолетов - 7,62-9,65 мм).

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

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году в Афинах, с 1897 года проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца XIX века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР впервые принимала участие в Олимпийских играх.

В Республике Коми олимпийский вид спорта «пулевая стрельба» базовым видом не является, но культивируется во многих городах и районах республики.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба»

В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры — порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Типы упражнений:

ПП — пневматический пистолет

МП — малокалиберный пистолет

РП — револьвер-пистолет центрального боя.

ВП — пневматическая винтовка

МВ — малокалиберная винтовка

АВ — стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ — произвольная крупнокалиберная винтовка

Соревнования по пулевой стрельбе проходят по следующим спортивным дисциплинам, включённым во Всероссийский [реестр](#) видов спорта (далее - ВРВС):

ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лёжа

ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лёжа

ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя

ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя

ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная

ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость

ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20 + 20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс

ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30 + 30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости

ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная

ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)

ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов

ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов

ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов

ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная

ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

Пулевая стрельба - развитое и массовое направление. Она входит составной частью в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт.

Актуальность разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в систему дополнительного образования обусловлена тем, что усиливает вариативную составляющую общего образования. В школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется теме «огневая подготовка», хотя в программу военно-спортивных игр и программу учебно-полевых сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении, так как направлена на подготовку спортсменов-разрядников.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплинам «пневматический пистолет», «пневматическая винтовка» в муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Койгородок, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 года № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав сборных команд Республики Коми и России.

Основными задачами Программы являются:

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок; – овладение навыками инструкторской и судейской практик;
- подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, центры спортивной подготовки;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1к федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «пулевая стрельба»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	3 года		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет		

Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю				
Общее количество часов в год				

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) —трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)

	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные				
Отборочные				
Основные				

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебные недели в году, из них 44 недели - непосредственно в условиях ДЮСШ, остальные 8 недель могут проводиться согласно расписанию тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Спортивные соревнования			
	Техническая подготовка			
	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка			
	теоретическая подготовка			
	психологическая подготовка			
	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>			
	Инструкторская практика			
	Судейская практика			
	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические			
	Восстановительные мероприятия			
	Тестирование и контроль			
	ИТОГО			

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Общая физическая подготовка					
	Специальная физическая подготовка					
	Спортивные соревнования					
	Техническая подготовка					
	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>					
	тактическая подготовка					
	теоретическая подготовка					
	психологическая подготовка					
	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>					
	Инструкторская практика					
	Судейская практика					
	<i>Медицинские, медикобиологические, восстановительные</i>					
	Медицинские, медико-биологические					
	Восстановительные мероприятия					
	Тестирование и контроль					
	ИТОГО					

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»; получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «пулевая стрельба» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

Нормативы общей физической подготовки			
	Бег на 1500 м	мин, с	не более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
Нормативы специальной физической подготовки			
	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее
	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее
	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее
	Кистевая динамометрия	кг	не менее
	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее
3. Уровень спортивной квалификации			
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		