

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба (винтовка)»

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Плющев Дмитрий Михайлович
педагог дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева
14.08. 2023г.

Пояснительная записка

Необходимость подготовки спортсменов-стрелков определяется интересами военной и государственной службы в целях укрепления обороноспособности и безопасности страны, а также тем, что пулевая стрельба является олимпийским видом спорта – одним из наиболее массовых и популярных. Успехи спортсменов-стрелков поддерживают престиж страны. Как и всякий вид спорта, стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. В физическом отношении это развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота, способность преодолевать любые трудности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа строится на принципах: от простого к сложному, от массовости к мастерству.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки стрелков-спортсменов.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе

с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

Цели:

- готовность молодежи к защите Родины, подготовка к службе в Армии;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и патриотизма;
- общее физическое развитие;
- подготовка инструкторов-общественников;
- подготовка спортсменов-стрелков высокой квалификации для участия в соревнованиях различного ранга.

Задачи:

- подготовка и воспитание наибольшего количества стрелков массовых спортивных разрядов;
- освоение тем по годам обучения, отбор и индивидуальная работа с наиболее одаренными учащимися;
- подготовка кандидатов в сборную команду Тульской области.

Данная программа отличается более последовательным и полным освещением основополагающих принципов построения подготовки юных спортсменов с учетом передового опыта работы ведущих тренеров.

Практическая направленность данной программы является развивающей, досуговой и спортивно-оздоровительной.

Возраст детей от 10 до 17 лет без ограничений по полу.

Система работы индивидуально-групповая.

Режим занятий определяется нормами по тематическим планам по годам обучения, расписанием занятий, а также режимом освоения программы.

1-й и обучения – группы начальной подготовки (НП-1) 234 часа – 6 часов в неделю.

2-й и обучения – группы начальной подготовки (НП-2) 234 часа – 6 часов в неделю

3-й год обучения – учебно-тренировочные группы первого года обучения (УТ-1) – 351 час – 9 часов в неделю.

**Учебно-тематический план
(группа НП-1)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Меры безопасности при проведении стрельб	4	4		Тести- вание, опрос
2.	Материальная часть оружия	2	2		
3.	Общие сведения о выстреле	2	2		
4.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Контрольные стрельбы, участие в соревнова- ниях
5.	Специальная физическая подготовка	36	8	28	
6.	Изучение и освоение техники и тактики стрельбы:	136	6	130	
6.1	с патроном	80	2	76	
6.2	без патрона	40	4	36	
7.	Участие в соревнованиях	12		12	
8.	Контрольные испытания	8		8	
Всего часов		216	32	184	

Содержание разделов программы (группа НП-1)

Группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1).
Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся от 10 лет и старше. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие справку от врача о возможности занятий стрелковым спортом.

Занятия в группе НП-1 ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение мерам безопасности и правилам поведения в тире при проведении стрельб проводится в форме инструктажа по мерам безопасности. Проверка знаний мер безопасности и правил поведения в тире проводится в форме опроса и по наблюдениям педагога за учащимися во время обращения с оружием

Изучение материальной части оружия проводится в форме объяснения, показа, рассказа о назначении частей оружия, их функции в производстве выстрела и удержании оружия. Объяснение проводится с использованием плакатов и показом на одном из экземпляров изучаемого в данный момент оружия.

На занятиях по теоретической подготовке стрелки получают общие сведения о выстреле: устройство боеприпасов (патронов), внутренняя и внешняя баллистика, влияние различных факторов на кучность стрельбы.

На практических занятиях учащиеся 1-го года обучения занимаются общефизическими упражнениями, направленными на развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости. Эти упражнения способствуют снятию статических нагрузок при занятиях стрельбой.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на улучшение стрелковой изготки. Выполняются упражнения на удержание равновесия в позе изготки с изменением опоры: стойка на одной ноге; длительное удержание оружия; упражнения при значительном утомлении. Все это – упражнения без патрона. Упражнения с патроном: стрельба после длительного удержания оружия; стрельба с изменением площади опоры, стрельба по мишени уменьшенных размеров; стрельба после физической нагрузки; стрельба с различными промежутками времени на отдых и т.д.

Изучение и освоение техники и тактики стрельбы с патроном и без патрона решается разнообразными занятиями: стрельба с незаметным переходом к зачетной серии; тренировка чувства времени, стрельба с частыми перерывами и т.п.

Соревновательные упражнения выявляют усвоение стрелком техники и тактики стрельбы, выявляют уровень физической и специальной психической подготовленности, оценивают уровень функциональной подготовленности и способности к быстрому восстановлению, совершенствование умений и навыков в регуляции своих психических состояний.

Контрольные стрельбы проводятся с целью отбора сильнейших стрелков в команду для участия в каких-либо соревнованиях, накопления опыта, проверки готовности к самостоятельным действиям на соревнованиях, создание атмосферы, близкой к соревновательной.

Контрольные стрельбы проводятся по Правилам соревнований с обязательным заблаговременным объявлением времени, целей и условий.

Основная форма занятий стрелков – тренировка.

Учащиеся, освоившие программу 1-го года обучения должны освоить теоретический материал: знать и соблюдать правила безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире при проведении стрельб, соблюдать правила пожарной безопасности и уметь изложить их в устной форме. Учащиеся должны знать и уметь рассказать материальную часть оружия, проводить неполную разборку и сборку винтовки, чистить и смазывать ее. Освоить первоначальные навыки техники выполнения выстрела, т.е. иметь представление о двигательном действии и установками на овладение им; формирование общего ритма двигательного акта, предупреждение и устранение грубых ошибок.

Из моральных качеств должна повышаться дисциплинированность, трудолюбие, уважительное отношение к старшим, своим товарищам, стремление к сохранению оборудования, инвентаря, сознательное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в частности, пулевой стрельбой.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны освоить технику стрельбы из пневматической винтовки, участвовать в контрольных стрельбах и соревнованиях, выполнить юношеский разряд в упражнении ВП-1 (мальчики – 70 очков, девочки – 65 очков).

Контрольные нормативы по общей физической подготовке, которые должны выполнять учащиеся 10 – 11 лет.

1. Бег 30м мальчики – 5,8 – 5,2 сек, девочки – 6,0 – 5,4 сек.
2. Прыжок в длину мальчики – 310-340см, девочки- 260-300см
3. Прыжок в высоту мальчики- 95-105 см, девочки – 85-95 см

4. Метание теннисного мяча мальчики – 30-35м, девочки – 20-23м
5. плавание без учета времени мальчики 25м, девочки – 25м
6. Подтягивание на перекладине мальчики – 3-5 раз
7. Лазание по канату при помощи ног девочки – 2,5 – 2,8 м
8. Уметь выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики – зарядки.

**Учебно-тематический план
(группа НП-2)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2		Тестиро- вание, опрос
2.	Краткий обзор развития пулевой стрельбы в РФ	1	1		
3.	Гигиена, закаливание, режим питания стрелка	1	1		
4.	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	2	2		
5.	Общая и спец. Физическая подготовка стрелка	1	1		
6.	Общие основы техники выполнения выстрела	2	2		
7.	Морально-волевой облик стрелка-спортсмена	1	1		
8.	Общая физическая подготовка	18		18	Контрольные стрельбы, участие в соревнованиях
9.	Специальная физическая подготовка	28		28	
10.	Изучение и совершенствование техники и тактики, контрольные стрельбы и прикидки	138		138	
11.	Участие в соревнованиях	12		12	

12.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
13.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2		2	
Всего часов		216	12	204	

Содержание разделов программы (группа НП-2)

Группа начальной подготовки 2-го года обучения (НП-2)

Количество учащихся в группе (оптимально) – 12 человек.

К занятиям допускаются учащиеся, желающие заниматься стрелковым спортом и имеющие справку от врача. Занятия в группе НП-2 ведутся 3 раза в неделю по 2 часа. Распределение занятий на период обучения проводится согласно плана-графика.

В содержание теоретических занятий в группах НП-2 входят:

Краткий обзор развития пулевой стрельбы в РФ, который проводится в форме рассказа об истории развития пулевой стрельбы от лука к арбалету в мире, о развитии пулевой стрельбы в царской России с 1261г. до октября 1917г. О развитии пулевой стрельбы в СССР со времен гражданской войны, о создании оборонных обществ и развитии стрельбы в период после гражданской войны, участии спортсменов-стрелков в Великой отечественной войне, о развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы. Краткие сведения об оснащении современных стрельбищ, тиров, о спортивном оружии, о достижениях Российских спортсменов на Чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

На занятиях по гигиене, закаливанию и режиму питания стрелка в форме рассказа сообщается о том, что личная гигиена, нормальный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, водные процедуры и закаливание, массаж общий или отдельных групп мышц и суставов, самомассаж, подвижные игры, кроссы, прогулки на свежем воздухе, плавание, душ, сауна – важные и ответственные моменты в подготовке спортсмена. Все это способствует скорейшему восстановлению функциональных возможностей спортсмена после тренировочных нагрузок.

По теме: оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка изучаются требования правил соревнований к оружию в зависимости от выполняемых упражнений, различные модели стрелкового оружия, их технические и

баллистические характеристики. Изучаются требования правил соревнований к одежде, снаряжению и боеприпасам.

Меры безопасности при проведении стрельб являются важнейшей составляющей теоретической подготовки, поэтому инструктажи по соблюдению мер безопасности и правилам поведения при проведении стрельб проводятся 1 раз в три месяца.

На общую и специальную подготовку спортсменов-стрелков отводится больше времени, чем в группах НП-1 и эти упражнения направлены на совершенствование спортсмена в физическом и техническом плане.

По теме о морально-волевом облике стрелка-спортсмена рассказывается о том, что только человек, который обладает высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований, достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений может выдержать монотонную статическую работу стрелка в течение длительного времени и при этом сохранить действия высокой точности, сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться только на выполняемой работе и при этом отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, не реагировать на шум, разговоры и т.п. Все эти качества необходимы стрелку для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов.

По теме общие основы техники выполнения выстрела учащиеся знакомятся с видами подготовки, прицеливанием, управлением дыханием при подготовке и производстве выстрела, с режимом отдыха между выстрелами.

На практических занятиях проводятся общефизические и специальные физические упражнения, направленные на совершенствование выполнения действий по длительному удержанию оружия в позе изготовки.

Совершенствование техники и тактики стрельбы происходит при выполнении специально подобранных упражнений с различными задачами: стрельба без патроны, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания. При последовательном освоении отдельных элементов техники закрепляется и совершенствуется техника в целом.

Участие спортсмена в соревнованиях выявляет его технические, морально-волевые возможности и позволяет проконтролировать результаты освоения им программы.

Инструкторская и судейская практика. На занятиях спортсмены 2-го года обучения проводят инструктажи по мерам безопасности, устройству

оружия, прицеливанию и обработке спуска, способам изготовления для новичков. Судейская практика предполагает изучение правил соревнований и возможность применения знаний при проведении соревновательных упражнений, контрольных стрельб, квалификационных соревнований внутри группы.

Контрольные нормативы для учащихся 2-го года обучения.

1. Бег 60м: мальчики – 10,0-9,2 сек девочки – 10,2-9,6 сек.
2. Прыжок в длину: мальчики – 340-380 см, девочки – 300-350 см.
3. Прыжок в высоту: мальчики – 105-115 см, девочки – 100-110 см.
4. Метание теннисного мяча: мальчики – 35-40 м, девочки – 23-26 м.
5. Плавание без учета времени: мальчики и девочки – 50 м.
6. Кросс без учета времени: мальчики – 1000-1500 м, девочки – 500-1000м.
7. Подтягивание на перекладине: мальчики – 5-7 раз.
8. Лазание по канату: девочки – 2,8-3,5 м.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны освоить технику стрельбы из пневматической винтовки, иметь теоретические знания по темам, уметь их изложить в устной форме, выполнить III разряд по пулевой стрельбе в упражнении ВП-2.

**Учебно-тематический план
(группа УТ-1)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития пулевой стрельбы в РФ	1	1		Тестирование, опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим питания стрелка	2	2		
3.	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	3	3		
4.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2		
5.	Общая и спец. Физическая подготовка стрелка	4	4		
6.	Общие основы техники выполнения выстрела	4	4		
7.	Морально-волевой облик стрелка-спортсмена.	4	4		

8.	Общая физическая подготовка	27		27	Контрольные стрельбы, участие в соревнованиях
9.	Специальная физическая подготовка	42		42	
10.	Изучение и совершенствование техники и тактики, контрольные стрельбы и прикидки	206		206	
11.	Участие в соревнованиях	20		20	
12.	Инструкторская и судейская практика	10		10	
13.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2		2	
Всего часов		324	20	304	

Содержание разделов программы (группа УТ-1)

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения (УТ-1).

В группу принимаются учащиеся от 12 лет, имеющие справку врача о допуске к занятиям пулевой стрельбой и имеющие III спортивный разряд.

Количество учащихся в группе – 12 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

На третьем году обучения занятия по темам носят более углубленный характер, техника выполнения упражнений приобретает более усовершенствованный характер, происходит закрепление навыков.

К концу 3-го года обучения учащиеся выполняют упражнения ВП-4 и ВП-6 в стрельбе из пневматической винтовки.

Освоившие программу УТ-1 должны знать требования правил соревнований, уметь проводить инструктаж по основам выполнения выстрела, устройству малокалиберного и пневматического оружия и мерам безопасности, судить соревнования. Приобрести опыт участия в различных соревнованиях и выполнить II спортивный разряд по пулевой стрельбе, показать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Уметь объяснить значение и выполнить комплекс утренней гимнастики.

2. Бег 60м: мальчики – 9,2-8,4 сек, девочки – 10,0-9,4 сек.
3. Кросс: мальчики 500м – 1мин45сек-1мин30сек.
девочки – 300м – 1мин-0,55сек.
4. Прыжок в длину: мальчики – 390-450 см, девочки – 310-360 см.
5. Прыжок в высоту: мальчики – 120-130см, девочки – 105-110 см.
6. Метание теннисного мяча: мальчики – 38-46м, девочки – 25-
7. Плавание 50м: мальчики – 1мин-50сек, девочки – 1мин10сек-1мин.
8. Подтягивание на перекладине: мальчики – 6-8 раз.
9. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке: девочки – 8-10 раз.

Учебно-тренировочные упражнения из пневматической винтовки

№ № пп.	Упражнения	Решаемые задачи	Условия выполнения	Оценка выполнения
1.	Подготовительные упражнения без стрельбы Разучивание позы изготовки из положения лежа	Создание чувственного (зрительного, мышечного) представления об изготовке	Принять оптимально правильную позу изготовки, мысленно, зрительно, мышечно проконтролировать последовательность действий, положение рук, головы, наводку оружия, степень устойчивости тела с оружием	Действие с оружием должно выполняться последовательно, правильно, уверенно.
2.	Выработка привычности пребывания в позе изготовки при стрельбе лежа	Выработка выносливости в длительном пребывании в позе изготовки лежа с сохранением устойчивого удержания оружия, наведенного в цель.	Изготовиться, навести оружие в середину листа бумаги или под яблоко, удерживая оружие наведенным в цель не меняя положения корпуса.	Удерживать оружие в позе изготовки лежа от 10 до 30 минут.
3.	Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе	Мобилизация нервно-мышечных усилий на выработку чувства равновесия тела с оружием, наведенным	Изготовиться, навести оружие на светлый фон, на мишень, зрительно проверить правильность наводки,	Удерживать оружие в устойчивом равновесии в сочетании с

	прицеливания.	в цель.	переключить внимание на мышечные ощущения, удерживать оружие с минимальной амплитудой колебаний без обработки спуска курка. Сделать несколько серий вскидок с учетом степени подготовленности обучающихся, с перерывами для отдыха между сериями.	прицеливание м без обработки спуска. Удерживать наводку лежа в течение 16-25сек в зоне «9» 5 серий по 5 вскидок. Перерывы для отдыха между сериями 3-5 минут.
4.	Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.	Повышение функциональных способностей нервно-мышечного аппарата по координации действий Выработка зрительной памяти картины прицеливания (отметка выстрела)	Удерживание наводки в районе прицеливания при неоднократном нажиме на спусковой крючок. Вскидка, наводка и обработка спуска, не сбивая наводки при неожиданности срыва курка с боевого взвода. Количество холостых выстрелов от 20 до 30 сериями по 5 с перерывами для отдыха.	Уметь сделать большинство выстрелов с хорошей отметкой без грубых ошибок, руководствуясь оценками, указанными в 3-ем упражнении.
	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой			
5.	Стрельба по листу белой бумаги (экрану)	Выработка умения сосредотачивать внимание на выполняемых действиях и нервно-мышечных ощущениях. Создание чувственного представления о технике производства выстрела	Стрельба ведется по листу белой бумаги сериями по 3 выстрела 3 серии. Проверкой результатов стрельбы после каждой серии с подходом к мишеням. Разбор возможных ошибок, допускаемых в каждой серии.	Пробоины двух из трех серий не должны выходить из круга диаметром 9см.
6.	Стрельба на кучность по мишени с черным кругом.	Выработка умения выполнять в общих чертах последовательно и правильно действия, из которых складывается выстрел. Выработка координации действий, переключение	Стрельба 3-мя сериями по 3-5 выстрелов с акцентированным вниманием в отдельных сериях на мышечные ощущения, на устойчивость наводки в цель, на плавном спуске, неожиданности выстрела, фиксирование отметок	Пробоины двух из трех серий не должны выходить из круга диаметром 7 см.

7.	Стрельба на кучность при стабильности положения СТП (средней точки попадания)	<p>внимания на отдельные действия при прицеливании, нажмем на спусковой крючок.</p> <p>Выработка однообразия действий при изготовке (положение рук, ног, туловища, головы, натяжение ремня). Однообразие прицеливания.</p> <p>Главное внимание на спусковой крючок.</p> <p>Выработка зрительной памяти восприятия картины прицеливания.</p>	<p>выстрела в стрелковой книжке.</p> <p>Стрельба 3-мя сериями по 5 выстрелов. Первая серия 3 выстрела – пробные. Стрельба без излишних мышечных напряжений рук, головы, при плавном неожиданном спуске курка. Фиксирование «отметок» выстрела. Осмотр мишеней после каждого выстрела.</p>	<p>Расстояние между СТП трех серий не должно превышать при стрельбе лежа 2 см</p>
8.	Стрельба на меткость(результативность)	<p>Совершенствование умения вести меткую стрельбу. Уточнение координации действий. Углубление и детализация мышечных ощущений.</p> <p>Автоматизация отдельных действий при изготовке и обработке спуска курка. Умение определить СТП, рассчитать поправку и внести ее в установку прицела.</p>	<p>Стрельба пробными сериями 5 и 10 зачетных выстрелов с занесением отметки выстрелов в отчетную карточку. Ведение записей в книжке о допускаемых ошибках. Осмотр мишеней после серии пробных и зачетных выстрелов</p> <p>Расчет поправки и внесение ее в установку прицела. Анализ допускаемых ошибок и выработка мер к их устранению.</p>	<p>Степень владения техникой стрельбы определяется набранными очками.</p>
9.	Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	<p>Умение вести отчетную карточку.</p> <p>Закрепление выработанного навыка меткой стрельбы.</p> <p>Автоматизация действий при изготовке, обработке спуска</p> <p>.Совершенствование взаимодействия органов чувств: зрительного, мышечного</p>	<p>Стрельба сериями по 5-10 выстрелов (кроме пробных) без ограничения времени (в регламенте классификационного упражнения) части упражнения или упражнения в целом с выполнением задания тренера. При допущении ошибки стрелок переходит на тренировку без патрона в течение 2-х, 3-х минут, после чего</p>	<p>Степень владения техникой стрельбы определяется зоной, из которой не должны выйти пробоины.</p>

10.	Совершенствование отдельных видов техники и стабильности стрельбы	<p>анализаторов. Мобилизация волевых усилий на выполнение задания. Умение корректировать стрельбу. Тренировка устойчивости, непринужденности изготовления. Уточнение двигательных реакций по удержанию наводки в районе прицеливания в сочетании с обработкой спуска Совершенствование контроля за тонусом мышц. Анализ и фиксирование в дневнике результатов тренировки.</p>	<p>продолжает стрельбу. Стрельба из отдельных положений по личному плану спортсмена в различном темпе без поправок установки прицела сериями по 10 выстрелов в одну мишень.</p>	<p>Задание устанавливается тренером совместно со спортсменом.</p>
11.	Прикидка	<p>Воспитание мобилизационной готовности к демонстрации стабильной и высокой техники стрельбы в условиях внутригруппового соревнования. Совершенствование корректировки стрельбы, анализ стрельбы.</p>	<p>Стрелок сам для себя устанавливает задание: сколько очков он наберет в очередной серии выстрелов и объявляет об этом тренеру.</p>	<p>Оценка выставляется самим стрелком или тренером.</p>
12.	Контрольная стрельба	<p>Проверка уровня подготовленности правильности и точности сформированных умений и знаний, выработанных в процессе учебно-тренировочных занятий. Приобретение опыта сохранности стабильности стрельбы в условиях</p>	<p>Стрельба ведется с соблюдением требований классификационного упражнения. При проведении стрельбы из отдельных положений могут применяться как одинарные, так и полуторные нагрузки.</p>	<p>Нормативом являются требования классификационного упражнения.</p>

		повышенной психологической ответственности в изменяющихся природных условиях.		
--	--	---	--	--

Учебно-методический комплекс
(перечень необходимого
оборудования, дидактических материалов и т.д.)

Для успешного освоения программы необходимо следующее:

- 1.Оборудование: тир для стрельбы из пневматического оружия 10м, оборудованный простыми пулеулавливателями без автоматических установок и с автоматическими установками.
- 2.Плакаты по мерам безопасности, правилам поведения при проведении стрельб, основам прицеливания, изготовления, устройству оружия, подбору прицельных приспособлений, внутренней и внешней баллистике.
- 3.Пневматическое оружие, мишени, столы для стрельбы с упора, штативы для зрительных труб, зрительные трубы, столы, стулья, пирамиды для винтовок, стрелковые куртки, перчатки, пневматические пульки, разрядные нормативы.

Список используемой литературы.

1. Л.М.Вайнштейн «Стрелок и тренер», «Психологическая подготовка стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1977г.
2. М.Я.Жилина «Методика тренировки стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1986г.
3. М.А.Иткис «Специальная подготовка стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1982г.
4. А.Я.Корх «Стрелковый спорт и методика преподавания» Москва ФИС 1987г.
5. А.А.Юрьев «Пулевая стрельба» Москва ФИС 1973г.
6. Правила соревнований г.Москва 2001г. с изменениями 2002г.
7. «Единая Всероссийская классификация».