

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 (пистолет)»

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Чарина Светлана Михайловна

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.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план (группа НП-1).....	6
3. Учебно-тематический план (группа НП-2).....	8
4. Учебно-тематический план (группа УТ-1).....	9
5. Содержание тем теоретических занятий.....	11
6. Учебно-тренировочные упражнения из пистолета.....	16
7. Методическое обеспечение программы.....	24
8. Список используемой литературы.....	25

Пояснительная записка

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Как и всякий вид спорта, стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека – развивает физические способности, особенно выносливость, силу, ловкость, гибкость и на их основе повышает уровень владения техникой стрельбы, соблюдение личной гигиены, регулярные занятия утренней гимнастикой, соблюдение режима спортсмена, знание правил и приемов самоконтроля за состоянием здоровья.

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.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2021-2026 г.

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.

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) – 468 час – 12 часов в неделю.

Учащиеся в результате обучения знают спортивное оружие, умеют готовить его к стрельбе, устранять неисправности, возникающие при стрельбе. Знают и соблюдают правила обращения с оружием и меры безопасности при стрельбе, законы внутренней и внешней баллистики и умеют их практически применять при стрельбе, умеют сознательно управлять своими движениями и действиями при производстве выстрела, совершенствуют систему действий, добиваясь высоких и стабильных результатов, расширяют и совершенствуют свои теоретические знания в области теории спорта вообще и стрелкового спорта в особенности; воспитывают волю, способность концентрировать свою деятельность и активно направлять ее на осуществление поставленных задач по овладению техникой стрельбы и др.

**Учебно-тематический план
1-го года обучения (группа НП-1)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Тестиро- вание, опрос
2.	Роль и задачи концепции военно- патриотического воспитания	1	1		
3.	Стрелковый спорт в России	1	1		
4.	Гигиенические знания	1	1		

	и навыки				
5.	Анатомические особенности двигательной деятельности спортсмена	1	1		
6.	Краткие сведения об основах стрельбы	1	1		
7.	Правила и меры безопасности при проведении стрельб	2	2		
8.	Организация и правила соревнований	1	1		
9.	Спортивно-техническая подготовка	106		106	Контрольные стрельбы, участие в соревнованиях
10.	Общая и специальная физическая подготовка	89		89	
11.	Переводные и выпускные испытания	12		12	
Всего часов		216	9	207	

Задачи первого года обучения: выработать правильное первоначальное чувство (мышечное), представление о движениях и действиях при производстве выстрела, при изготовке, наведении оружия в цель (прицеливание), затаивании дыхания, производстве выстрела (обработке спуска курка); иметь теоретическое понятие о выстреле, о движении пули в канале ствола и в воздухе, ее пробивном действии, сущности прицеливания; знать устройство спортивного оружия, которым пользуется обучаемый, правила обращения с ним и соблюдать меры безопасности при стрельбе; выработать привычку пребывания в позе изготовления; уметь выполнять в общих чертах правильно, последовательно и согласовано действия, из которых складывается выстрел.

В процессе обучения выработать умение выполнять нормативные требования, предусмотренные для получения значка «Меткий стрелок», участвовать во внутригрупповых соревнованиях.

**Учебно-тематический план
2-го года обучения (группа НП-2)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Тестиро- вание, опрос
2.	Роль и задачи концепции военно- патриотического воспитания	1	1		
3.	Стрелковый спорт в России	1	1		
4.	Гигиенические знания и навыки	1	1		
5.	Анатомические особенности двигательной деятельности спортсмена	1	1		
6.	Краткие сведения об основах стрельбы	1	1		
7.	Правила и меры безопасности при проведении стрельб	2	2		
8.	Организация и правила соревнований	1	1		
9.	Спортивно- техническая подготовка	105		105	Контрольные стрельбы, участие в соревнова- ниях
10.	Общая и специальная физическая подготовка	80		80	
11.	Переводные и выпускные испытания	10		10	
Всего часов		216	9	207	

Задачи второго года обучения: выработать правильное мышление о структуре, последовательности и согласованности действий при стрельбе в

сложных ее видах (медленная и скоростная стрельба из пистолета с учетом специализации) уточнение и закрепление мышечно-суставных ощущений; выработать умение анализировать результаты своей стрельбы; выработать статическую выносливость (длительного пребывания в позе изготовки); выработать умение согласовывать мышечные действия по удержанию оружия в районе прицеливания при обработке спуска; умение выполнять подготовительные и основные упражнения программы второго года обучения результативно, как в условиях тренировки, так и на внутригрупповых и классификационных соревнованиях. Иметь понятие о роли центрально-нервной системы и условных рефлексов, как органов чувств. Иметь понятие об умении, навыке и стадиях формирования навыков. Иметь прочные знания об основных законах баллистики и практическом ее применении в процессе стрельбы (явление отдачи, траектория, явление рассеивания выстрелов, метеорологические условия). Знать правила соревнований и требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде. В условиях соревнований выполнить юношеский разряд по одному из видов стрельбы, предусмотренных программой.

**Учебно-тематический план
3-го года обучения (группа УТ-1)**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы системы спортивной тренировки	6	6		Тестирование, опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20		
3.	Вопросы обучения и тренировки в стрельбе	6	6		
4.	Краткие сведения об основах стрельбы	4	4		
5.	Тактическая подготовка	6	6		
6.	Психологическая подготовка	6	6		
7.	Современное спортивное оружие	2	2		

8.	Правила и меры безопасности при проведении стрельб	2	2		
9.	Организация и правила соревнований	4	4		
10.	Спортивно-техническая подготовка	166		166	Контрольные стрельбы, участие в соревнованиях
11.	Общая и специальная физическая подготовка	72		72	
12.	Инструкторская и судейская практика	10		10	
13.	Переводные и выпускные испытания	16		16	
Всего часов		324	66	258	

Задачи третьего года обучения: формирование более совершенного умения в технике стрельбы; выработка более тонких двигательных (мышечных) ощущений прикладистости оружия, ощущение характера спуска, хватка оружия, вскидка оружия, а также выработка комплексных ощущений: подъем руки с оружием при стрельбе из пистолета с одновременной обработкой спуска., поводка оружия перед целью с нужным упреждением в обработке спуска и др. Выработка автоматизма движений, изготовка в стрельбе из всех видов оружия. Повысить роль психических, морально-волевых качеств, обеспечивающих высокую концентрацию усилий при решении поставленных задач во время тренировок и особенно в условиях соревнований. Повысить специальную выносливость и тренировочные нагрузки в процессе учебы. Уметь провести тренировочный урок с начинающими. В условиях классификационных и официальных соревнований выполнить по одному из упражнений программы для 3-го года обучения норматив 3 спортивного разряда.

Содержание тем теоретических занятий

Тема № 1. – Физическая культура и спорт в СССР и России.

Физическая культура – как одно из важных средств воспитания, укрепление здоровья и всестороннего физического развития подрастающего поколения, подготовки их к труду и защите Родины. Физкультурное движение – это подлинно общенародное движение, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания. Роль спорта в формировании физического совершенствования и повышения физической работоспособности.

Тема № 2 – Роль и задачи концепции военно-патриотического воспитания в развитии военно-прикладных видов спорта, повышении мастерства.

Военно-патриотическое воспитание юношей, формирование необходимых морально-политических и психологических качеств, позволяющих выдержать суровые испытания войны, овладение стрелковым и спортивным мастерством до службы в армии – долг молодежи. Вовлечение населения, особенно молодежи, в занятия военно-прикладными видами спорта и особенно стрелковым спортом – одно из важных направлений в практической деятельности учреждения. Задачи организаций ДОСААФ по массовому развитию стрелкового спорта и повышению спортивного мастерства.

Тема № 3 – Стрелковый спорт в СССР и России.

Стрелковый спорт, как вид патриотического воспитания молодежи, подготовка ее к труду и защите Родины.

Характеристика стрельбы в цель, как спорта, краткий обзор его развития в СССР, России и за рубежом. Российская школа стрелкового спорта. Успехи наших стрелков на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Уровень спортивных достижений советских и Российских стрелков. Развитие стрелкового спорта в России и за рубежом.

Тема № 4 – Гигиенические знания и навыки.

Значение регулярных занятий физической культурой и спортом, как важного и рационального двигательного режима, средства укрепления здоровья. Организация спортивного режима. Труд и отдых при тренировке. Влияние занятий физическими упражнениями на растущий организм. Гигиена, режим питания и питьевой режим. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения. Меры личной и

общественной профилактики заболеваний. Вред от курения и употребления алкоголя. Знания и правила самоконтроля – наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием и спирометрией при занятиях спортом. Правила оказания первой помощи при бытовых и спортивных травмах. Зачет по теме производится в форме беседы с проверкой некоторых практических навыков оказания первой помощи.

Тема № 5 – Анатомические основы двигательной деятельности спортсмена.

Скелет, как твердая опора тела, состоящий из отдельных костей и соединений между ними, к которым прикреплены мышцы. Свойства и строение мышечной и нервной ткани. Центральная нервная система, как кладовая памяти об анатомических элементах двигательного аппарата. Роль анализаторов в управлении движениями тела. Стрельба, как система зрительно-моторных реакций. Статическая координация – способность к точному рефлекторному согласованию работы большого числа групп мышц, обеспечивающих тонкую регуляцию равновесия тела спортсмена при производстве выстрела.

Тема № 6 – Общие основы системы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – многолетний, круглогодичный специально организованный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов и спортивного совершенствования путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена в условиях правильного гигиенического режима при тщательном педагогическом руководстве и контроле. Спортивная тренировка – специально организованное повторение ряда действий, направленных на овладение двигательными навыками и умениями, а также на развитие и поддержание на необходимом уровне двигательных качеств. Роль сознания в овладении спортивной техникой. Спортивное упражнение, как система двигательных действий, как единое целое, состоящее из частей, объединенных внешними и внутренними связями. Средства и методы спортивной тренировки. Многократное выполнение отдельных приемов и действий в избранном упражнении с оружием. Выполнение упражнений или отдельных частей упражнения с оружием без стрельбы и со стрельбой. Выполнение упражнения в целом. Выполнение подготовительных упражнений с целью овладения отдельными элементами техники и др. упражнения для развития физических и волевых качеств. Тренировочный урок, как форма тренировочного занятия, их содержание и продолжительность, формы и методы тренировочных занятий. Тренировка со стандартными нагрузками, тренировка с переменными нагрузками. Интервальный метод тренировок, соревновательный метод тренировок. Понятие о тренировочном цикле.

Утомление, перетренировка, их показатели, меры предупреждения. Групповые занятия – основная форма учебно-тренировочной работы, а также важное условие воспитания коллектива, создающее эмоциональную основу для мобилизации психофизических возможностей спортсмена.

Тема № 7 – Общая и специальная физическая подготовка.

Зависимость уровня владения спортивной техникой от уровня развития физических способностей спортсменов – физической выносливости, силы, ловкости. Высокая всесторонняя физическая подготовка – необходимая основа для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Общеразвивающие упражнения, необходимые при подготовке стрелка, подвижные игры. Специальные физические упражнения, направленные на повышение специфических качеств стрелка, необходимых для повышения его спортивного качества: упражнения с оружием для рук и плечевого пояса, на выработку статической выносливости, подвижности в суставах, силы мышц, бег, ходьба по глубокому снегу для повышения тонуса сердечно-сосудистой системы и др. Упражнения с теннисным мячом.

Тема № 8 – Вопросы обучения и тренировки в стрельбе.

Спортивная техника – специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействий внутренних и внешних сил, с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких результатов.

Освоение техники стрельбы:

- А) освоение правильной изготовки;
- Б) освоение техники прицеливания;
- В) освоение техники спуска курка;
- Г) развитие и совершенствование мышечного чувства;
- Д) подготовка дыхательной системы.

Характеристика движений и действий при производстве выстрела из пистолета. Органическая связь формы и содержания движения и действия при выполнении отдельных классификационных упражнений без стрельбы патронами. Типичные ошибки при стрельбе, причины стойких ошибок. Методы исправления ошибок. Методы оценки степени владения спортивной техникой.

Тема № 9 – Краткие сведения об основах стрельбы.

Понятие о выстреле. Движение пули в канале ствола. Начальная скорость и дульная энергия пули. Пробивные действия пуль и меры безопасности. Отдача оружия, образование угла вылета и его влияние на стрелка и кучность стрельбы. Образование траектории. Силы, действующие на пулю во время ее полета. Траектория и ее элементы. Внесение поправок в

установку прицела для совмещения СТП с центром мишени. Влияние атмосферных условий на полет пули в воздухе. Величина отклонения пули при полете под влиянием ветра, степени освещенности мишени, температуры, атмосферного давления. Подбор размеров мушки, использование светофильтров. Понятие о рассеивании выстрелов. Определение положения средней точки попадания (СТП). Патроны и их подбор на соревнования.

Тема № 10 – Тактическая подготовка.

Тактика – совокупность форм и способов борьбы за успех в соревнованиях. Основные тактические приемы, которыми должен овладеть стрелок:

- уметь вести спортивное состязание так, чтобы выйти из него победителем или показать личный наиболее высокий результат;
- уметь объективно воспринимать, анализировать соревновательную ситуацию, чтобы правильно определить свою тактическую задачу и успешно решить ее в процессе соревнований;
- уметь правильно и рационально распределить свои силы и мобилизовать свои психологические возможности для успешного выступления;
- уметь правильно распределить время на выполняемое упражнение;
- систематически изучать метеорологические условия на стрельбищах, где проводятся соревнования;
- уметь подобрать партию патронов для тех или других соревнований;
- знать, какая очередность в стрельбе (смена) дает более эффективный результат;
- знать сильные и слабые стороны своих соперников, уметь подготовить себя психически и физически к предстоящим соревнованиям. Иметь апробированную программу разминки перед соревнованиями: иметь разработанный организационно-тактический план выступления на соревнованиях и его варианты на случай непредвиденных обстоятельств.

Тема № 11 – Психологическая подготовка.

Психология, как наука, которая изучает факты закономерности и механизм психической деятельности человека. Психологическая подготовка формируется в тесной связи с физической техникой и тактической подготовкой. Психологическая подготовка, как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей для достижения успеха. В выполнении физических действий участвует все сознание человека, особенно его мышление и воля. Психологическая подготовка, это воспитание и совершенствование морально-волевых качеств. Волевая закалка, формирование эмоционально-

волевой устойчивости – одна из центральных задач психологической подготовки стрелка. Морально-волевые качества воспитываются:

- в правильно организованном учебно-воспитательном процессе;
- практикой преодоления объективных и субъективных технических и психических трудностей в процессе тренировочных занятий и во время соревнований;
- самовоспитанием воли, воспитанием и развитием способности управлять своим поведением и психическим состоянием.

Тема № 12 – Современное спортивное оружие.

Виды спортивного оружия, используемого спортсменами на соревнованиях. Современные требования к спортивному оружию. Конструктивная характеристика основных образцов. Устройство малокалиберных и пневматических винтовок и пистолетов, взаимодействие их частей и механизмов. Разборка и сборка оружия, чистка и смазка его. Подготовка оружия с учетом физических данных спортсмена. Регулировка и отладка механизмов оружия, подгонка частей. Основные неисправности отдельных образцов оружия, способы их устранения. Порядок перевозки, переноски и хранения оружия.

Тема № 13 – Правила и меры безопасности при проведении стрельбы.

Порядок организации и поведения стрельб в тире и на стрельбище. Порядок открытия и прекращения огня. Правила поведения стрелка в тире и на стрельбище. Порядок обращения с оружием на линии огня до начала стрельбы, во время стрельбы и после команды «отбой». Меры безопасности при чистке оружия. Убойная дальность и пробивная сила пули при стрельбе из винтовок и пистолетов. Порядок выдачи и хранения оружия и патронов.

Тема № 14 – Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Положения о соревнованиях. Требования, предъявляемые к участникам соревнований к их оружию. Основные правила стрельбы. Ошибки стрелков, задержки при стрельбе, меры предупреждения и устранения. Дисциплинарные меры за нарушение правил соревнований. Оценка результатов соревнований, состав судейской коллегии, обязанности судей. Организация и проведение соревнований в Центре, в клубе.

Учебно-тренировочные упражнения из пистолета

Упражнения	Решаемые задачи	Условия выполнения
<p style="text-align: center;">А Подготовительные упражнения без стрельбы.</p> <p>1.Разучивание рациональной изготровки с оружием</p> <p>2.Разучивание правильной хватки оружия</p> <p>3.Выработка однообразной хватки и способности длительного удержания ровной мушки в районе центра экрана.</p>	<p>Выработка оптимально выгодной позы в зависимости от телосложения стрелка.</p> <p>Выработка однообразной хватки, способности длительного сохранения позы изготровки с оружием. Развитие способности чувствовать свои мышцы для контроля хватки и стойки с оружием.</p> <p>Выработка умения закреплять мышцы, обеспечивающие удержание мушки в прорези прицела в течение 15-18 сек. при минимальной амплитуде колебания корпуса и руки с оружием.</p>	<p>Принять изготровку к выстрелу, выбрать наиболее удобное положение прямой руки с оружием, ширину расстановки ступней ног и компенсаторного отклонения туловища назад. Повторить выбранный вариант изготровки не менее 20 раз. Дистанция 10м. Мишень – лист бумаги 15 х 15. Сделать 25-30 подъемов руки с оружием с наводкой в центр экрана так, чтобы колебания мушки не превышали трех видимых ее размеров.</p> <p>Мишень-экран № 2. 6 вскидок руки с пистолетом для проверки закрепления лучезапястного сустава. 6 вскидок для проверки закрепления мышц плечевого пояса. 6 вскидок с комплексным закреплением обеих групп мышц. 15-20 вскидок для длительного удержания ровной мушки в центре экрана. Отдых по 1-1,5 мин после серии в 6</p>

<p>4.Овладение координацией действий при прицеливании</p>	<p>Закрепление умения удерживать ровную мушку в прорези прицела за счет работы лучезапястного сустава, в координации с общей устойчивостью тела.</p>	<p>вскидок. Сделать 20-25 вскидок с прицеливанием в середину круга мишени. Удерживать ровную мушку в кольце в течение 20-30сек. Стрелку разрешается переводить дыхание и закрывать при этом глаза, не опуская руки.</p>
<p>5.Разучивание координации действий при прицеливании в сочетании со спуском курка.</p>	<p>Разучивание техники обработки спуска курка.</p>	<p>После каждых 5-ти вскидок отдых 1-1,5 мин. Дистанция 10м Сделать 7 серий по 5 «выстрелов», после каждой серии отдых 2 мин. Выжим спуска производить при наименьшей амплитуде колебаний мушки в прорези прицела. Прекращать выжим при увеличении колебаний, но не отпускать спусковой крючок. После срыва курка с боевого взвода продолжать удерживать ровную мушку в кольце не менее 5-6 сек.</p>
<p>6.Развитие мышц и связок плечевого и лучезапястного сустава для обеспечения неподвижности мушки в прорези прицела</p>	<p>Индивидуальный выбор положения кисти руки, удерживающей оружие, полувыключенная и закрепленная в зависимости от угла наклона рукоятки оружия. Разучивание способов закрепления лучезапястного сустава за счет</p>	<p>Сделать 10 подъемов руки с оружием с различными положениями кисти рук, с удержанием ровной мушки в кольце в течение 20-25 сек. После определения оптимального положения повторить 30 вскидок со спуском курка. После 10 вскидок отдых 2 мин.</p>

<p>7.Выработка устойчивости и специальной выносливости в сочетании с отработкой отдельных элементов выстрела.</p>	<p>положения большого пальца. Выработка устойчивости и координации при производстве выстрела-прицеливания и удержания мушки в прорези прицела при неоднократном нажиме на спусковой крючок, без заметных колебаний мушки в момент нажима на спуск. Последовательное переключение внимания на основные группы мышц, участвующих в удержании корпуса и руки в устойчивом равновесии.</p>	<p>Мишень № 9. Дистанция 10м. Приняв изготовку, проделать весь цикл: подъем руки с оружием, удержание мушки в районе прицеливания и производство «выстрела». Время 15-20 сек. Повторить не менее 20 раз с отдыхом после каждой серии до 1 мин. По мере втягивания в тренаж, время удержания мушки в районе прицеливания увеличить до 30 сек, а количество вскидок до 35 раз.</p>
<p>8.Закрепить правильную технику производства выстрела. Тренировка в устойчивости внимания на выделяемых объектах.</p>	<p>А) Внимание стрелка в течение подготовки к «выстрелу» сосредоточить на мышцах плечевого пояса, удерживающих руку с оружием. Остальные действия, в частности выжим спуска, как бы фон. Б) Сосредоточить внимание на действиях указательного пальца. Последовательное наращивание усилия на спуск, в зависимости от характера колебания оружия в районе</p>	<p>Мишень № 9. Дистанция 10м. Удлинить прицельную линию пистолета, вставив в канал ствола палочку со спичкой вместо мушки для увеличения видимых колебаний мушки в прорези и заставить спортсмена быстрее их гасить. Провести 30-35 подъемов руки с оружием с задачей: спуск курка производить при наиболее благоприятном положении мушки в прорези и районе прицеливания. После каждой серии вскидок отдых 1-2 мин.</p>

<p>Б. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.</p>	<p>прицеливания.</p>	
<p>9.Обучение стрельбе по экрану (белому листу)</p>	<p>Выработка умения производить выстрел без его ожидания с последовательным сосредоточением внимания на выполняемых действиях.</p>	<p>Стрельба по белому листу 10 x 10 см на 10м двумя сериями по 3 выстрела. Задача – не выпустить во второй серии ни одной пробоины из площади круга, диаметром 8 см. Время на стрельбу не ограничено. После выстрела сохранять наводку в течение 5-6 сек.</p>
<p>10.Стрельба по экрану (белому листу).</p>	<p>Выработать привычность удержания оружия; развить способность направлять свое внимание на последовательность выполнения элементов выстрела, привыкнуть к звуку выстрела не только своего, но и соседей на огневом рубеже.</p>	<p>Стрельба 3-мя сериями по 3 выстрела в каждой на 10м по белому листу; после каждой серии подход к мишеням и отметка пробоин. Задача – пробоины 2-х серий не выпустить из круга диаметром 5 см.</p>
<p>11.Стрельба по экрану (белому листу) на кучность.</p>	<p>Закрепить правильную технику производства прицельного выстрела; сосредоточить внимание на удержании ровной мушки в районе центра белого листа.</p>	<p>Стрельба 4-ми сериями по 3 выстрела на 10м по белому листу. Подход и отметка выстрелов после каждой серии. Задача – пробоины 3-х серий вместить в круг, диаметром 5 см.</p>
<p>12.Стрельба по экрану (белому листу) на кучность</p>	<p>Закрепление умения правильно производить выстрел.</p>	<p>Стрельба на 10 м по экрану с кольцом (упражнение № 4) 4-х</p>

<p>13. Стрельба на кучность по белому экрану и мишени с черным кругом (№9)</p>	<p>Обучение «отметке» выстрела с записью в стрелковой книжке.</p> <p>Закрепление навыков кучной стрельбы по белому листу (экрану) и обучение стрельбе по мишени с черным кругом. Добиться одинакового психологического отношения к произведенным выстрелам по экрану и мишени с черным кругом. Концентрация внимания на отдельных элементах выстрела. Научиться определять среднюю точку попадания (СТП).</p>	<p>серий по 3 выстрела. Подход к мишеням после каждой серии; сличение отметок в книжке с фактическим попаданием. Задача – вместить две последние серии в кольцо на экране.</p> <p>Стрельба по белому листу и мишени № 9. Подход к мишени после каждой серии. Первая серия – 2 выстрела по белому листу и 2 выстрела по мишени № 9. Вторая серия – 1 выстрел по листу и 3 выстрела по мишени № 9. Третья серия – 1 выстрел по листу и 3 выстрела по мишени № 9. Вместить пробоины двух серий в круг не более 5 см.</p>
<p>14. Стрельба по мишени с черным кругом на кучность.</p>	<p>Совершенствовать координацию мышечных усилий руки с оружием и плечевого пояса для достижения наибольшей устойчивости и кучности стрельбы. Выработать привычку делать отметки выстрелов и запись их в стрелковой книжке до осмотра мишеней.</p>	<p>Стрельба по мишени № 9 четырьмя сериями по 5 выстрелов в каждой, подход, отметка пробоин и запись результатов в стрелковую книжку. В зачет идут две последние серии при кучности в 5 см и отклонении СТП от центра не более 3 см.</p>
<p>15. Стрельба по мишени с черным кругом на совмещение СТП с</p>	<p>Овладеть техникой меткой стрельбы по мишени.</p>	<p>Стрельба по мишени № 9 без корректировки четырьмя сериями по 5</p>

<p>центром мишени.</p>	<p>Самостоятельный расчет поправок и внесение их в установку прицельных приспособлений.</p>	<p>выстрелов в каждой. После отстрела каждой серии подход к мишеням, определение СТП, запись результатов в стрелковую книжку, расчет и запись поправок. Внесение поправок в установку целика и мушки. Задача – совместить СТП с центром мишени в 3-ей и 4-ой сериях выстрелов с отклонением СТП не более 3 см.</p>
<p>16.Стрельба по мишени с черным кругом на кучность.</p>	<p>Закрепить технику производства выстрела по мишени № 9. Практика в работе с приспособлениями для совмещения СТП с центром мишени. Устранение причин, вызывающих отрывы. Занести «отметки» выстрелов до и после осмотра мишени в стрелковую книжку.</p>	<p>Стрельба по мишени № 9 без корректировки 4-мя сериями по 5 выстрелов в каждой. Задача – совместить третью и четвертую серии с центром мишени, при кучности в 7 см (т.е. не выходя из «7»). Не допускать отклонения СТП от центра мишени далее 3 см.</p>
<p>17.Стрельба по мишени с черным кругом на результат. Обучение пользованию зрительной трубой.</p>	<p>Закрепить технику стрельбы по мишени №9. Осмотр мишени в зрительную трубу, занесение «отметок» в стрелковую книжку. Запись внесенных поправок на совмещение СТП. Выявление причин, вызывающих отрывы.</p>	<p>Стрельба по мишени №9 четырьмя сериями по 5 выстрелов в каждой. Запись результатов в стрелковую книжку. Задача – ни одна из пробоин трех серий выстрелов не должна выходить за габариты «б».</p>
<p>18.Стрельба на результат с пробными выстрелами.</p>	<p>Закрепление умения вести корректировку стрельбы. Выбор наилучшего просвета при стрельбе.</p>	<p>Стрельба на 10м четырьмя сериями по 5 выстрелов в каждой. Из них первая серия является пробной. Подход к мишеням после</p>

	<p>Выработка зрительной памяти однообразного просвета между ровной мушкой и нижним краем мишени.</p>	<p>каждой серии. В первой серии на мишени определяется СТП (графически), все серии записываются в стрелковую книжку, поправки тоже. Задача – выполнение заданий тренера.</p>
<p>19.Совершенствование отдельных элементов техники стрельбы. Достижение стабильной стрельбы</p>	<p>Совершенствование устойчивости и непринужденности изготовления. Уточнение координации действий по удержанию оружия в районе прицеливания при обработке спуска курка. Фиксирование в дневнике результатов стрельбы и анализ ошибок.</p>	<p>Стрельба в различном темпе без изменений установок прицела по личному плану спортсмена, согласованному с тренером. 5 пробных – 4-6 серий по 5 выстрелов.</p>
<p>20.Стрельба на результат по условиям классификационного упражнения.</p>	<p>Закрепление навыков техники стрельбы в условиях преодоления технических и психологических трудностей по заданию тренера.</p>	<p>Стрельба ведется по условиям классификационного упражнения, время на серию из 5 выстрелов 10 мин., с определением лучшего стрелка в смене и в группе по наибольшей сумме очков в 30 зачетных выстрелах. Задача – не допускать отрывов более 5см от СТП. За отрыв – тренировка вхолостую 3 мин. С дальнейшим продолжением выполнения упражнения.</p>
<p>21.Стрельба на самозадание или на выполнение заданий тренера.</p>	<p>Воспитание мобилизационной готовности и демонстрация результативности стрельбы в условиях</p>	<p>Стрельба с самозаданием на каждую серию выстрелов по условиям классификационного упражнения. Внутригрупповые</p>

<p>22.Контрольная стрельба на выполнение классификационного упражнения.</p>	<p>внутригруппового соревнования.</p> <p>Проверка уровня спортивно-технической подготовленности обучаемых правильности и прочности сформированных умений и навыков. Приобретение опыта сохранять стабильность стрельбы в условиях соревнований.</p>	<p>соревнования на выполнение контрольного задания, установленного тренером. Соревнование друг с другом в группе. Стрельба ведется с соблюдением требований классификационного упражнения и Правил соревнований.</p>
---	---	--

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, устройства 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, пневматические пульки, разрядные нормативы, ветошь, масло для чистки оружия,.

Список используемой литературы

1. М.Я.Жилина «Методика тренировок стрелка-спортсмена» Москва Изд ДОСААФ СССР 1986г.
2. А.Я.Корх «Стрелковый спорт и методика преподавания» Москва Изд.ФИС 1987г.
3. А.Я.Корх «Спортивная стрельба» Москва Изд.ФИС 1986г.
4. М.А.Иткис «Специальная подготовка стрелка-спортсмена» Москва Изд.ДОСААФ СССР 1982г.
5. Л.М.Вайнштейн «Стрелок и тренер» Москва Изд.ДОСААФ СССР 1977г.
6. А.А.Юрьев «Пулевая стрельба» Москва Изд.ФИС 1973г.
7. Правила соревнований по пулевой стрельбе 2002г.
8. Единая Всероссийская классификация.
9. «Пулевая стрельба» учебно-методическое пособие Стрелковый союз России 2011г.