

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Пулевая стрельба (пистолет)»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ий год обучения;

Номер группы – 2 и 3

Возраст обучающихся – 10-18 лет.

Разработал: **Чарина С.М.**  
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую  
программу: **Чарина Светлана Михайловна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную  
общеразвивающую программу: **Чарина Светлана Михайловна**

Пояснительная записка

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Направленность                              | Физкультурно-спортивная   |
|  | Вид   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе (пистолет)   |
|  | Уровень                                     | Среднее (полное) общее образование  |
|  | Особенности обучения в текущем учебном году |   |
|  | Особенности организации                     |   |
|  | Цель  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность молодежи к защите Родины, подготовка к службе в Армии;</li> <li>- воспитание высоких морально-волевых качеств и патриотизма;</li> <li>- общее физическое развитие;</li> <li>- подготовка инструкторов-общественников;</li> <li>- подготовка спортсменов-стрелков высокой квалификации для участия в соревнованиях различного ранга.</li> </ul>              |
|  | Задачи                                      | <p>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.</p> |
|  | Режим занятий                               | 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 3 часа  |
|  | Формы занятий                               | Индивидуально-групповая   |
|  | Ожидаемые результаты                        | По окончании 3-го года обучения дети должны 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<br>спортивного 2 разряда. |
|--|--|--|

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**  
(3-й год)

| №   | Темы занятий                                       | всего      | теория    | практика   |
|-----|--|------------|-----------|------------|
|     | Правила и меры безопасности при проведении стрельб | 2          | 2         |            |
| 1.  | Современное спортивное оружие                      | 2          | 2         |            |
|     | Вопросы обучения и тренировки в стрельбе           | 6          | 6         |            |
| 2.  | Краткие сведения об основах стрельбы               | 4          | 4         |            |
| 3.  | Общие основы системы спортивной тренировки         | 8          | 8         |            |
| 4.  | Организация и правила соревнований                 | 6          | 6         |            |
| 5.  | Общая и специальная физическая подготовка          | 96         | 16        | 80         |
| 6.  | Спортивно-техническая подготовка                   | 118        | 24        | 94         |
| 7.  | Тактическая подготовка                             | 48         | 16        | 32         |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика                | 20         | 10        | 10         |
| 9.  | Переводные и выпускные испытания                   | 14         |           | 14         |
| 10. |  |            |           |            |
| 11. |  |            |           |            |
|     | <b>Итого:</b>                                      | <b>324</b> | <b>94</b> | <b>230</b> |

Календарно-тематический график

| № | Дата провед. занятий | Тема занятия   | Кол-во часов |          | Примечание |
|---|----------------------|--|--------------|----------|------------|
|   |                      |  | теория       | практика |            |
| 1 | 01.09                | Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовления с оружием. | 1            | 1        |            |
| 2 | 02.09                | Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовления с оружием. | 1            | 2        |            |
| 3 | 04.09                | Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовления с оружием. | 1            | 1        |            |
| 4 | 06.09                | Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания.  | 1            | 1        |            |
| 5 | 08.09                | Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания.  | 1            | 1        |            |
| 6 | 09.09                | Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания.  | 1            | 2        |            |
| 7 | 11.09                | Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого  | 0,5          | 1.5      |            |

|    |       |   |     |     |  |
|----|-------|---|-----|-----|--|
|    |       | равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.   |     |     |  |
| 8  | 13.09 | Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.                               | 0,5 | 1.5 |  |
| 9  | 15.09 | Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.                               | 0,5 | 1.5 |  |
| 10 | 16.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 1   | 2   |  |
| 11 | 18.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1.5 |  |
| 12 | 20.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1.5 |  |
| 13 | 22.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1.5 |  |
| 14 | 23.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 1   | 2   |  |
| 15 | 25.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1.5 |  |
| 16 | 27.09 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1.5 |  |
| 17 | 29.09 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 18 | 30.09 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 1   | 2   |  |
| 19 | 02.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 20 | 04.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 21 | 06.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 22 | 07.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.  | 1   | 2   |  |
| 23 | 09.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 24 | 11.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 25 | 13.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |

|    |       |   |     |     |  |
|----|-------|---|-----|-----|--|
| 26 | 14.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             |     | 3   |  |
| 27 | 16.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             | 0,5 | 1.5 |  |
| 28 | 18.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             | 0,5 | 1.5 |  |
| 29 | 20.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             | 0,5 | 1.5 |  |
| 30 | 21.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             | 1   | 2   |  |
| 31 | 23.10 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.             | 0,5 | 1.5 |  |
| 32 | 25.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 0,5 | 1.5 |  |
| 33 | 27.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 0,5 | 1.5 |  |
| 34 | 28.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 1   | 2   |  |
| 35 | 30.10 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 0,5 | 1.5 |  |
| 36 | 01.11 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 0,5 | 1.5 |  |
| 37 | 03.11 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 38 | 06.11 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 39 | 08.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 40 | 10.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 41 | 11.11 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  |     | 3   |  |
| 42 | 13.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 43 | 15.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 44 | 17.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 45 | 18.11 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  | 1   | 2   |  |
| 46 | 20.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 47 | 22.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 48 | 24.11 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).                    | 0,5 | 1.5 |  |
| 49 | 25.11 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  | 1   | 2   |  |
|    | 27.11 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 50 | 29.11 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 51 | 01.12 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  | 0,5 | 1.5 |  |
| 52 | 02.12 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  | 1   | 2   |  |
| 53 | 04.12 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба  | 0,5 | 1.5 |  |

|    |       |   |     |     |  |
|----|-------|---|-----|-----|--|
| 54 | 06.12 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1.5 |  |
| 55 | 08.12 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1.5 |  |
| 56 | 09.12 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. |     | 3   |  |
| 57 | 11.12 | Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.                         | 0,5 | 1.5 |  |
| 58 | 13.12 | Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.                         | 0,5 | 1.5 |  |
| 59 | 15.12 | Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.                         | 0,5 | 1.5 |  |
| 60 | 16.12 | Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.                         | 1   | 2   |  |
| 61 | 18.12 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 62 | 20.12 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 63 | 22.12 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  | 0,5 | 1.5 |  |
| 64 | 23.12 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  |     | 3   |  |
| 65 | 25.12 | Правила соревнований, их организация и проведение. Прикидка.  |     | 2   |  |
| 66 | 27.12 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   |     | 2   |  |
| 67 | 29.12 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   |     | 2   |  |
| 68 | 08.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 69 | 10.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 70 | 12.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 71 | 13.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 1   | 2   |  |
| 72 | 15.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   |     | 2   |  |
| 73 | 17.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   |     | 2   |  |
| 74 | 19.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 75 | 20.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 1   | 2   |  |
| 76 | 22.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 77 | 24.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 78 | 26.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   | 0,5 | 1.5 |  |

|     |       |   |     |     |  |
|-----|-------|---|-----|-----|--|
| 79  | 27.01 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.   |     | 3   |  |
| 80  | 29.01 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 81  | 31.01 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 82  | 02.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 83  | 03.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 1   | 2   |  |
| 84  | 05.02 | Стрельба на кучность по мишени.   |     | 2   |  |
| 85  | 07.02 | Стрельба на кучность по мишени.   |     | 2   |  |
| 86  | 09.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 87  | 10.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 1   | 2   |  |
| 88  | 12.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 89  | 14.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 90  | 16.02 | Стрельба на кучность по мишени.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 91  | 17.02 | Стрельба на кучность по мишени.   |     | 3   |  |
| 92  | 19.02 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 93  | 21.02 | Техническая подготовка. Прикидка.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 94  | 26.02 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 95  | 28.02 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 96  | 01.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 97  | 02.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 1   | 2   |  |
| 98  | 04.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 99  | 06.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 100 | 11.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 101 | 13.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 102 | 15.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5 | 1.5 |  |
| 103 | 16.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  |     | 2   |  |
| 104 | 18.03 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  |     | 2   |  |
| 105 | 20.03 | Контрольная стрельба.   |     | 2   |  |
| 106 | 22.03 | Контрольная стрельба.   | 0,5 | 1.5 |  |
| 107 | 23.03 | Контрольная стрельба.   |     | 3   |  |
| 108 | 25.03 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1.5 |  |
| 109 | 27.03 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1.5 |  |
| 110 | 29.03 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1.5 |  |
| 111 | 30.03 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 1   | 2   |  |





|     |       |   |           |            |  |
|-----|-------|---|-----------|------------|--|
| 134 | 17.05 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  | 1         | 1          |  |
| 135 | 18.05 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы   | 1         | 2          |  |
| 136 | 20.05 | Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.  | 0,5       | 1.5        |  |
| 137 | 22.05 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5       | 1.5        |  |
| 138 | 24.05 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  | 0,5       | 1.5        |  |
| 139 | 25.05 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  |           | 3          |  |
| 140 | 27.05 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).  |           | 2          |  |
| 141 | 29.05 | Контрольная стрельба. Переводные испытания.   |           | 2          |  |
| 142 | 31.05 | Контрольная стрельба. Переводные испытания.   |           | 2          |  |
|     |       | <b>ИТОГО: 324 часа</b>  | <b>94</b> | <b>230</b> |  |

### **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 пули 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.