

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"> - 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	<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 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.				
	Итого:	324	94	230

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	
		ИТОГО: 324 часа	94	230	

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.