

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТРЕЛЬБА (ПУЛЕВАЯ)»  
для 5-11 класса  
на 2025/2026 учебный год  
Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования Зубаиров Р.В.

Оренбург, 2025г.

**1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Стрельба как вид спорта – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. По данным за 2008 год пулевая стрельба практикуется в 59 странах. При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление. Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022) - Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении</p>

	<p>Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"</p> <p>-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;</li> <li>–формирование интереса к занятиям и подготовка воспитанников для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоить технику стрельбы;</li> <li>-познакомить с практическим и теоретическим материалом в области спорта;</li> <li>- подготовить квалифицированных юных спортсменов.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>Настоящая программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования.</p> <p>В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по пулевой стрельбе отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p>
Логические связи данного предмета с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности
Возраст детей	11-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>5 класс – 136 часов.</p> <p>6-7 класс – 136 часов.</p> <p>8-9 класс – 136 часов.</p> <p>10-11 класс – 136 часов.</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Учебно-тренировочная группа (5 класс).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа (6-7 класс)</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).</b> Задачи и преимущественная направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;</li> <li>- овладение основами техники и тактики;</li> <li>- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;</li> <li>- нравственное воспитание юных спортсменов;</li> <li>- накопление соревновательного опыта.</li> </ul> <p><b>Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).</b></p>

	<p>В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности;</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).</b></p> <p>В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).</b></p> <p>В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки, лекции-презентации, практические занятия (тренировки), участие в соревнованиях.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p><b>знать:</b></p> <p>Общие основы теории пулевой стрельбы. Материальную часть спортивного оружия. Основы техники стрельбы и методики тренировки. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков. Правила соревнований по пулевой стрельбе.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>Пользоваться пневматическим оружием.</p> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП.</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Выполнение контрольных нормативов на спортивный разряд.

## 2. Тематический план

### Учебно-тренировочная группа (5 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с ору-	2	2	

	жием			
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10
10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6
16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18
	итого	136	10	126

**Учебно-тренировочная группа (6-7 класс).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10
10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6
16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18

	итого	136	10	126
--	-------	-----	----	-----

**Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во час-сов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10
10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6
16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18
	итого	136	10	126

**Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во час-сов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10
10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6

16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18
	итого	136	10	126

**Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во час-сов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10
10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6
16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18
	итого	136	10	126

**Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во час-сов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Теоретические основы спорта	2	2	
2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
3	Сдача контрольных нормативов	2		2
4	Теоретические основы стрельбы	2	2	
5	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	4	2	2
6	Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе	2		2
7	Техника стрельбы из пневматической оружия	10		10
8	Обучение стрельбе из пневматической винтовки	10		10
9	Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2	10		10

10	Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета	4		4
11	Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе	2		2
12	Обучение стрельбе из пневматического пистолета	10		10
13	Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30	10		10
14	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	
15	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	6		6
16	Подготовка к стрельбе из пневматического оружия	2		2
17	Обучение стрельбе из пневматического оружия	10		10
18	Выполнение упражнения ВП 20,40.	10		10
19	Устройство и взаимодействие частей пистолета	6		6
20	Подготовка пистолета винтовки к стрельбе	2		2
21	Обучение стрельбе из пистолета	10		10
22	Выполнение упражнения ПП	18		18
	итого	136	10	126

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание темы
1	<b>Раздел 1. Теоретические основы спорта</b>	
1.1	Введение в спорт «Пулевая стрельба»	Презентация спортивной секции «Пулевая стрельба». Просмотр соревнований по видео. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
1.2	История спорта	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Успехи российских стрелков на международной арене. Победители и призеры чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр
1.3	Теоретические основы стрельбы	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел
1.4	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов
1.5	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований по стрельбе
1.6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Контрвока прицела
2	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки	
2.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных)

2.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных). Задание – выполнить нормативы спортивных разрядов
2.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 13 (3 пробных + 10 зачетных). Задание – выбрать не менее 70 очков
2.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений:	Стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя за столом или лежа с упора, затем стоя. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Цель – подготовка к сдаче нормативов спортивных разрядов
2.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	Стрельба по мишени № 8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем с колена, затем стоя. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 35 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Цель – подготовка к сдаче нормативов высших разрядов
2.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция – 10 (5) м. Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения времени + 5 зачетных с минимальным временем по секундомеру). И.п. – пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на столе, а стрелок стоит около стола. Задание – поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность). Это упражнение имеет огромное прикладное значение
2.7	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками – «дуэлянтами».	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками – «дуэлянтами». Дистанция – 10 (5) м. Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения времени, а затем 5 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем, пока один из «дуэлянтов» первым не поразит все 5 мишеней). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка – каждый по своим мишеням. И.п. – пули и разряженные винтовки с открытыми стволами лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя. Задание – за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника «дуэлянта». Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований
3	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде.
4	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	Содержание материала в программе курса плавно переходит от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применять на практике для выработки навыков правильной стрельбы.
--------------------------------------	---

	<p>Курс предусматривает консультационную работу с воспитанниками, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений. При изучении курса целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно-познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия.</p> <p>Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям по стрельбе, эмоционально - психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолеть возникающие трудности.</p> <p>Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений и практических навыков стрельбы.</p>
Основные методы работы	<p>Словесные методы. Наглядные методы. Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой и соревновательный метод. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний. Нормативные требования по всем разделам программы и описание тестов в методическом обеспечении программы.</li> </ul> <p><b>Контроль за соревновательной деятельностью</b> осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: контроль за отношением занимающихся к соревнованиям; контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок; контроль тренировочной деятельности; контроль за эффективностью тактических действий; контроль за технико-тактическими и техническими показателями действий.</p> <p><b>Контроль тренировочной деятельности</b> осуществляется по следующим направлениям: контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу; контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).</p> <p><b>Контроль за отношением занимающихся к занятиям</b> осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.</p> <p><b>Контроль состояния спортсмена</b> осуществляется по следующим разделам: состояние здоровья спортсменов; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; контроль уровня развития физических качеств; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p><b>Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пулевая стрельба»</b></p>

№	Наименование спортивной	Единицы	Спортивные разряды

п/п	дисциплины в соответствии с ВРВС	измерения	КМС	I	II	III
1	МВ-1 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа с упора	Очки	-	-	90	85
2	МВ-2 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа	Очки	-	-	87	82
3	МП-1 Пистолет стандартный М/К, 25м, 10 выстрелов	Очки	-	-	90	85
4	МП-4 Пистолет стандартный М/К, 25м, 30 выстрелов	Очки	285	280	275	265
5	ВП-1 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов с упора	Очки	-	-	170	150
6	ВП-2 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов стоя	Очки	-	-	150	130
7	ВП-4 Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов стоя без финала	Очки	380	370	360	-
8	ВП-6 Винтовка ПН, 10м, 60 выстрелов стоя без финала	Очки	568	555	540	-
9	ВП-10 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов Д/М, медленная скорость	Очки	-	180	170	160
10	ВП-11 Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости	Очки	364	350	340	320
11	ВП-11а Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости - микс	Очки	365	350	-	-
12	ПП-1 Пистолет ПН, 10м, 20 выстрелов	Очки	-	180	170	160
13	ПП-2 Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов без финала	Очки	376	362	350	-
14	ПП-2ф Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов + 10 выстрелов с финалом	Очки	-	-	-	-
15	ПП-3 Пистолет ПН, 10м, 60 выстрелов без финала	Очки	565	545	525	-
Общие особые условия		Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (КМС) присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не				

		ниже статуса субъекта Российской Федерации
		I, II, III спортивные разряды, I юношеский спортивный разряд присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.
		Количество участников в виде программы (заявленном упражнении) должно быть не менее 10 спортсменов.
		Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры/юниорки (до 21 года); юноши/девушки (до 19 лет); юноши/девушки (до 17 лет).
		Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.
Техническое оснащение занятий		Стрелковый тир. Винтовка пневматическая - 16 шт. Пистолет пневматический- бшт Пистолет -Макарова (лазерный Рубин).Зрительная труба 30*60 (ЗРТ)-7 шт. Мишени (МУ-10М) Доски балансировочные . Пули разные (свинцовые )Плакаты для наглядной агитации, литература

## 5. Список литературы

### **(основная)**

Кинль В.А. Пулевая стрельба. –М., 2000.

Пастухов И.П., Плотников С.Е. Рассказы о стрелковом оружии. – М., ДОСААФ, 1983.

Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. – М., РГАФК, 1981.

Юрьев А.А. Спортивная стрельба. – М., ФиС, 2003.

### **(дополнительная)**

Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 1954.

Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.- М., ФиС, 1969.

Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.

Володина И.С. , Комова Е.В. Комплексный контроль за уровнем специальной подготовленности стрелков-спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе.- М., РГАФК, 1982.

Володина И.С. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов по стрелковому спорту.- М., РГАФК, 1989.

Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.

Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964

Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.

Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.

Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ, 1982.

Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РГАФК, 1987.

Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М., ФиС, 1986.

Корх А.Я. Спортивная стрельба. –М., ФиС, 1987.

Михайлов Б.Е. Стрельба по бегущему кабану. – М., ДОСААФ, 1982.

Никитин И.И. Цель – кабан. – М., ДОСААФ, 1974.

Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. – М., ДОСААФ, 1983.

Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. – М., ФиС, 1991.

Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.

Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. –М., ДОСААФ 1974.

Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. – КГАФК, 1995.

Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе под-готовки. – КГАФК, 1996.

Федорин В.Н. Пулевая стрельба. – КГАФК, 1997.

Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков, ХГИФК, 1994.