

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОЧУ ДПО
«Высшая Школа Безопасности»

_____/Хабаров В.И./

01 февраля 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Утверждена приказом №3 от 01 февраля 2015 г.
по НОЧУ ДПО «Высшая Школа Безопасности»

г. Москва
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Основные положения.....	3
1.2. Цели программы	4
1.3. Направленность программы, сроки, количество обучающихся и объем программы.....	4
1.4. Задачи программы.....	4
1.5. Сроки и этапы реализации.....	5
1.6. Методологическое обеспечение программы.....	6
1.7. Ожидаемые результаты реализации программы.....	8
2. Учебные планы и виды подготовки.....	9
2.1. Введение.....	9
2.2. Учебные планы занятий.....	13
2.2.1. Учебный план занятий. 1-й год обучения.....	13
2.2.2. Содержание занятий 1-го года обучения.....	14
2.2.3. Учебный план занятий. 2-й год обучения.....	16
2.2.4. Содержание занятий 2-го года обучения.....	16
3. Инструкция по пулевой стрельбе из мелкокалиберного оружия.....	18
4. Рекомендуемые требования и состав необходимой экипировки, спортивного инвентаря и оборудования.....	20
5. Перечень информационного обеспечения.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Пулевая Стрельба» разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.93 г.;
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы», Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 г. № 795;
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» от 31.12.99 г. №1441;
- Федерального Закона «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.98 г. № 53-ФЗ;
- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. №80-ФЗ;
- Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 г. №1760-р.;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №146;
- «Программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе» утвержденной приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 146.

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на обучение в области физической культуры и спорта, в рамках которой предусмотрено изучение дисциплин с использованием огнестрельного оружия.

1.1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

1.2. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Привлечь лиц разных возрастных категорий к активным формам повышения физической подготовки.

Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Удовлетворить постоянно растущее стремление граждан РФ к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ, СРОКИ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ И ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана для возрастного контингента от 18 до 45 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 2 года.

Количество обучающихся в группе:

1 год – до 10 человек,

2 год – до 8 человек.

Количество педагогических часов (2 раза в неделю по 2 часа) всего 144 часа в год.

Начало занятий – начало календарного года, по мере полной комплектации учебной группы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется на платной основе.

Обучение по данной дополнительной общеобразовательной программе может осуществляться НОЧУ ДПО «Высшая Школа Безопасности» самостоятельно, а также совместно с другими организациями на основании договорных отношений.

1.4. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

1.5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа рассчитана на 2 года.

Группы 1-го года формируется до 10 человек.

Занятия посвящены ОФП, специальной подготовке и психической подготовке. Интенсивность занятий постепенно повышается из-за возрастания тактической и психологической подготовки. Стрелок вооружается знаниями и умениями сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматриваются не только закономерные, но и случайные явления в ходе стрельбы.

Группы 2-го года формируется составом до 8 человек.

На втором году занятий рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на тренировочный процесс, чем на предыдущем этапе. Особое значение приобретает повышение соревновательной нагрузки и совершенствование тактики стрельбы. Необходимо также повышать общефизическую и техническую подготовку.

Этапы реализации программы:

1-й этап

Воспитание интереса к занятиям стрельбой из малокалиберной и крупнокалиберной винтовки и пистолета. Развитие физических качеств, лежащих в основе техники выстрела. Освоение навыков стрельбы из различных положений.

2-й этап

Развитие качеств личности, способствующих росту технических результатов и одержанию победы в соревнованиях. Сдача контрольно-нормативных требований.

1.6. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации деятельности:

- фронтальная форма организации деятельности;
- поточная форма организации деятельности;
- групповая форма организации;
- индивидуальная форма организации деятельности.

Методы:

- словесные;
- наглядные.

Методы выполнения упражнений:

- практические;
- игровые и соревновательные.

Принципы:

- принцип всестороннего и гармоничного развития;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип гуманистичности;
- принцип «не навреди».

Приемы:

- дидактические материалы: плакаты по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы;

- специально оборудованный тир: комната ожидания и подготовки к стрельбе, деревянные щиты и коврики по числу мест для стрельбы, пулеулавливатели, переносные столы, столы для работы с оружием, винтовки, пистолеты, пули.

С методологических позиций задачи подразделяются на:

- **Образовательная** - обучить воспитанников основам стрельбы ; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе. Научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из мало и крупнокалиберной винтовки и пистолета на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать винтовку и пистолет; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.

- **Развивающая** - развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

- **Воспитательная** - воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у обучаемых целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из винтовки и пистолета на различные расстояния из различных положений.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы **комплексности, преемственности и вариативности**.

Принцип **комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип **преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип **вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи,

тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных занятий.

1.7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В конце 1-го года занятий

Обучаемый должен знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- материальную часть оружия;
- знать технику безопасности при обращении с оружием;
- владеть основами судейства.

Обучаемый должен уметь:

- стрелять из винтовки и пистолета;
- ухаживать за винтовкой и пистолетом.

В конце 2-го года занятий

Обучаемый должен знать:

- технику безопасности при обращении с оружием на соревнованиях;
- материальную часть винтовки и пистолета;
- технику меткого выстрела;
- основы организации и проведения соревнований по стрельбе из винтовки и пистолета;
- гигиену стрелка-спортсмена.

Обучаемый должен уметь:

- стрелять из винтовки и пистолета;
- стрелять с колена (без использования ремня) и стоя;
- выполнять 3-й взрослый разряд.

К концу 2-го года занятий воспитанник должен знать:

- технику безопасности при стрельбе на открытом стрельбище;
- материальную часть винтовки;
- технику и тактику стрельбы при выполнении стрелковых упражнений;
- правила соревнований по стрельбе из винтовки и пистолета.

Обучаемый должен уметь:

- выполнять мелкий ремонт винтовки и пистолета;
- судить соревнования внутри школы и т.д.;
- выполнять стрелковые упражнения самостоятельно, производя коррекцию стрельбы;
- выполнить 2-й взрослый разряд по стрельбе из ПВ.

По результатам окончания 2-х годичного курса обучения, обучаемому выдается свидетельство об окончании курса и свидетельство по специальности «Стрелок» (военная учетная специальность - ВУС).

2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

2.1. ВВЕДЕНИЕ

Характеристики вида спорта

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм) винтовок и пистолетов пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Особенности пулевой стрельбы

Стереотипность действий

По мере совершенствования стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, и не эффективным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Особенности и специфика организации тренировочного процесса

Разучивание

Хотя спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию тренировочного процесса.

В подготовке спортсмена высокого класса обучение, тренировка и воспитание выступают в тесной взаимосвязи, как единый процесс, имея в тоже время, свои цели, средства и методы. В стрелковом спорте, упрощено говоря, разучивание формирует программу выполнения действий, а тренировка закрепляет её. В практике работы эти различия зачастую игнорируются. Работа стрелка сводится к практической стрельбе, закрепляя многократным повторением недостаточно разученные, приблизительно правильные действия. При этом предполагается, что "всё само собой утрясётся" и станет на свои места." Такой подход снижает эффективность подготовки и нередко заводит в тупик.

Целенаправленность подготовки спортсмена-стрелка требует чёткого разграничения понятий "разучивание" и "тренировка". Решаемых им задач, роли и места в общей системе тренировочного процесса. Это позволит конкретизировать задачи подготовки, подбирать формы занятий соответствующие их решению.

Разучивание – процесс овладения новыми знаниями и умениями. Создание точных и полных представлений о разучиваемом действии. Мысленное видение конечной и промежуточных целей действия. Осмысливание, прочувствование, запоминание процесса его выполнения.

Процесс обучения складывается из четырёх этапов: объяснения, осознания, опробования, освоения. Объяснение проводится тренером в форме рассказа, показа, разучиваемых действий. Если речь идёт о психологических сторонах работы, стрелки должны представлять себе содержание употребляемых терминов, например, таких как модель, концентрация, обратные связи, установки.

Когда в сознании спортсмена сформировалось содержание разучиваемых действий, переходят к попыткам их практического выполнения. Первоначально они выполняются с большим напряжением, нередко с ошибками. При многократном повторном выполнении они всё ближе и ближе будут приближаться к заданной модели. Начинается процесс освоения.

Разучивание требует полной концентрации внимания на производимой работе, Разучивание технически сложных действий осуществляется по узловым элементам или их блокам, выделяемым в самостоятельную задачу. Оценка результатов работы, если она требуется, должна даваться только по элементам, на которых сосредотачивались усилия стрелка, вне зависимости от того проводилась техническая или огневая тренировка. Это требует индивидуальных форм тренировочного занятия позволяющего спортсмену более полно сосредоточиться на своих действиях.

У стрелка любого уровня подготовленности возникает необходимость разучить какой-то новый элемент техники выстрела, что-то проверить, поэкспериментировать. Поработать над более сложными или менее освоенными элементами. Работа может продолжаться пока сохраняется

ясность сознания, пока состояние утомления не вызовет ухудшения результатов работы.

Разучиванию подлежат как технические, так и психологические стороны подготовки. Разучивание технических действий должно проходить без посторонних помех, или в форме урока даваемого спортсмену тренером. Разучивание психологических сторон подготовки, таких как управление вниманием, формирование готовности, регуляция психического состояния, требует организации занятий моделирующих соревновательные ситуации - "стрелковые игры", контрольные стрельбы, товарищеские соревнования. Учебные задачи могут, и зачастую должны, ставиться и на официальные соревнования.

Обратные связи

В основе обучения двигательным действиям лежит образование системы обратных связей. Результат выполнения разучиваемого действия оценивается, сравнивается с заданной моделью (эталон) и в программу вносятся изменения приближающие последующее выполнение к цели.

Содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела сравнительно не сложно. Основные элементы - изготовка, прицеливание, спуск, дыхание легко осознаются и контролируются новичком. Их практическое выполнение не требует повышенных физических усилий, доступно каждому нормально развитому человеку.

С первых шагов обучения стрельбе из пистолета у новичка устанавливаются обратные связи между прицеливанием, спуском и результатом попадания. Три-четыре месяца занятий и многие новички готовы к выполнению начальных спортивных разрядов.

Психологи указывают: «Сосредоточение внимания на выходных характеристиках» (в нашем случае это результат попадания). В дальнейшем «выходные характеристики» обозначаются термином "модель" вызывает непосредственное улучшение, как техники движения данной фазы, так и улучшение выполнения предшествующих звеньев целостного действия. Эта направленность внимания имеет организующее установочное значение, подчиняет движения смысловой стороне действий и положительно влияет на процесс повышения спортивного мастерства".

Приведенная цитата проливает свет на то явление, что многие начинающие стрелки практически самостоятельно, руководствуясь только общим инструктированием, осваивают начала спортивной стрельбы.

Дальше возникают проблемы. Уже на среднем уровне подготовленности даже большие объёмы тренировочной работы перестают давать отдачу. Потенциалы совершенствования, содержащиеся в обратных связях системы «прицеливание – спуск - результат попадания» оказываются исчерпанными.

При работе стрелка все физические и психические элементы, составляющие выполнение прицельного выстрела получают своё развитие, но степень этого развития неравнозначна. При неизбежном сосредоточении

внимания на действиях завершающей фазы выстрела - уточнении прицеливания, выжиме спуска, элементы «второго плана» вытесняются из сознания, становятся только туманным фоном. Это относится к величине и постоянству усилия хватки пистолета, закреплению запястного и плечевого суставов, сигналам, разрешающим окончание мышечной работы. Возникает «перекося» составляющих технического мастерства становящийся тормозом совершенствования.

Система обратных связей, традиционно установившаяся при отработке некоторых узловых элементов прицельного выстрела, нуждается в пересмотре.

Элемент прицельного выстрела

Методически целесообразная направленность внимания.

Прицеливание.

Установление «ровной мушки».

Закрепление запястного сустава, обеспечение жёстко неподвижного положения мушки в прорези целика.

Возможно более точное совмещение мушки с точкой прицеливания.

Устойчивость наведенного в цель оружия, надёжность сохранения приданного оружию положения.

Спуск

Плавность работы указательного пальца.

Согласование спускового усилия с прицеливанием. Выжим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.

Завершающая фаза, выстрел!

Отметка выстрела, прогнозирование местоположения пробойны на мишени.

Оценка правильности работы всех звеньев. Установка на последующий выстрел.

2.2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

2.2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа)

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ занят
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	17	1	16
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о мелко и крупнокалиберном оружии	1	1	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	16	-	16
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	38	-	38
9	Стрелковые игры	12	-	12

10	Соревнования по стрельбе из винтовки	20	-	20
11	Соревнования по стрельбе из пистолета	13	-	13
Итого:		144	5	139

2.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Малое и крупнокалиберное оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о мало и крупнокалиберном оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 5. То же из пистолета

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.
Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

9. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между обучающимися группы, на первенство НОЧУ ДПО «Высшая Школа Безопасности».

2.2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа)

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ занят
1	Углубление знаний анатомии человека	2	2	-
2	Физическая подготовка стрелка	17	1	16
3	Психологическая подготовка стрелка	4	4	
4	Углубленное изучение мелко и крупнокалиберного оружия	4	4	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	4	4	-
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	16	-	16
7	Основные упражнения по стрельбе	25	-	25
8	Стрелковые игры	38	-	38
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	12	-	12
10	Соревнования по стрельбе из пистолета	20	-	20
Итого:		144	15	127

2.2.4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

2. Физическая подготовка.

Аналогична программе 1го года обучения.

3. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед

стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Углубленное изучение мелко и крупнокалиберного оружия

Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

5. Общие сведения о мелко и крупнокалиберного оружия повышенного качества

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Зарядание и разрядания. Особенности эксплуатации.

6. Вспомогательные упражнения по стрельбе

Аналогичные упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.

7. Основные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 18-22. постепенное увеличение количества выстрелов.

Упражнение 23. Стрельба из винтовки с колена.

Упражнение 24. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Упражнение 25. Стрельба из винтовки в трех положениях: стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры, затем с колена.

Упражнение 26. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Упражнение 27. То же из пистолета.

Упражнение 28. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Упражнение 29. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.

8. Стрелковые игры

Аналогичны программе первого года обучения.

9. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки

Проводится между обучающимися группы, на первенство НОЧУ ДПО «Высшая Школа Безопасности».

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ МЕЛКОКАЛИБЕРНОГО ОРУЖИЯ

Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из мелкокалиберного оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30 положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.

5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы в стрелковом тире

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовления	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК...

	(фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших	Поворачиваются и выходят из тира

Обучающимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

4. Рекомендуемые требования и состав необходимой экипировки, спортивного инвентаря и оборудования*

1. Стрелковый тир – 10м, 25м, 50м.;
2. Склад боеприпасов;
3. Склад оружия;
4. Сейфы для хранения оружия;
5. Пулеприемники;
6. Стол для чистки оружия;
7. Шомполы;
8. Пирамида для оружия;
9. Стойки на огневой рубеж;
10. Стрелковые табуреты;
11. Часы настенные;
12. Штативы для зрительных труб;
13. Ящик для сбора стреляных гильз;
14. Зрительные трубы;
15. Стрелковый мат или подстилка;
16. Ящики для упора, либо упоры;
17. Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия;
18. Винтовки малокалиберные, крупнокалиберные;
19. Пистолеты малокалиберные, крупнокалиберные;
20. Патроны,;
21. Мишени;
22. Инструмент для настройки и ремонта оружия, тиски, станок для отстрела оружия;
23. Наушники;
24. Установки для механизированной смены мишеней;
25. Установки для скоростной стрельбы;
26. Возвратные установки;
27. Компьютерный тренажер;
28. Класс для теоретической подготовки, доска для рисования;
29. Спортзал, тренажерный зал;
30. Секундомер.

*данные рекомендуемые требования являются примерными и могут меняться в зависимости от конкретных условий обучения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. *Володина И. С.*, Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. *Жилин а А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. *Сарычев Н.Г.* Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
18. *Юрьев А.А.* Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и

звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by/> – Белорусский стрелковый союз

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

Региональные официальные организации:

<http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

<http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»