



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
Павловского муниципального района Воронежской области  
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,  
e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Срок реализации образовательной программы: 1 год  
Возраст учащихся: 7-17 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»  
\_\_\_\_\_ В.А.Рясин  
Приказ № ОС 4-3 от «01» сентября 2023г.  
МП

Разработчики программы:  
- тренер - преподаватель  
**А.Н.Василенко**  
- методист Е.П.Чаркина  
- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

г.Павловск, 2023

## **І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа предназначена для подготовки стрелков и реализуется на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**Актуальность** программы состоит в том, что стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя подростковый коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как: добросовестное отношение к труду, чувство коллективизма, дисциплинированность, дружба, товарищество. «Стрелковый спорт» воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

### **Отличительные особенности данной программы:**

- Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.
- Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.
- Специальная физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.
- Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» предназначена для учащихся 15-18 лет. В подростковом возрасте учащиеся чувствуют себя взрослыми, а стрельба представляется им как увлечение для взрослых. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых аспектов, религиозных и социальных групп. В то же время подростки остаются детьми, а в детском возрасте умения и навыки формируются легче. Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» составлена на 1 год обучения из расчета 6 часов в неделю, итого 234 часа.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ

### **Цель:**

Формирование навыков и правил стрельбы из пневматического оружия.

## Задачи:

### 1. Обучающие задачи:

- формирование основных теоретических знаний в области стрелкового спорта: стрелковое оружие, меры безопасности при стрельбе (пневматические винтовки, пистолеты.), их устройство, правила поведения во время тренировок, соревнований;
- формирование практических навыков в области стрелкового спорта: производство выстрела, сообщение доклада, прицеливание, самостоятельное исправление оружия.

### 2. Воспитательные задачи:

- формирование у учащихся дисциплинарных навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

### 3. Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции учащихся в области стрелкового спорта, военного дела;
- развитие физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой стрельбы.

## Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься с 7- 17 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее годовое количество учебных часов - 240 часов (40 учебных недель) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю.

Наполняемость в группах 15 человек.

Обучение проводится на русском языке.

**Форма организации образовательного процесса** является групповое занятие. Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того, могут является важнейшим критерием для зачисления учащихся в группы спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## 2. Учебный план

### Условия комплектования учебных групп

Программа по виду спорта пулевая стрельба	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) макс	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе (минимальное)
ОРП	6 часов	7-17 лет	15 чел.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1	Возникновение и развитие вида спорта	1
1.2	Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения	2
1.3	Терминология, техника и тактика игры	3
1.4	Правила игры	4
	<b>Практическая часть</b>	
2	Общая физическая подготовка	<b>62</b>
3	Техническая подготовка	<b>58</b>
4	Тактическая подготовка	<b>25</b>
5	Специальная физическая подготовка	<b>14</b>
6	Игровая подготовка	<b>55</b>
7	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	<b>16</b>
	Итого:	<b>240</b>

### III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Содержание разделов программы

##### 1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Место проведения занятий. Программа занятий. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

##### 2. Раздел «История создания и развития стрелкового оружия».

Теория: История и виды российского стрелкового оружия. Метательное оружие и его виды, принцип действия и использования. Разновидности метательного оружия с древнейших времен до настоящего времени. Лук и стрелы, арбалеты, их возникновение, виды, совершенствования. Огнестрельное оружие. Возникновение, первые исторические факты использования. Развитие и совершенствование. Современные виды стрелкового оружия. Виды и системы современного стрелкового оружия. Образцы, находящиеся на вооружении в ВС различных стран мира. Спортивное стрелковое оружие. Отечественные образцы современного стрелкового оружия. Их виды и характеристики. Образцы оружия, состоящие на вооружении в армии РФ. Тактико-технические характеристики автомата Калашникова, винтовки Драгунова, пистолета Макарова, пневматической винтовки марки Иж.

##### 3. Раздел «Устройство пневматической винтовки».

Теория: Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки. Предназначение винтовки. Виды пуль для пневматической винтовки. Устройство винтовки.

Практика: Подготовка винтовки к стрельбе. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

##### 4. Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Цели и задачи специальной физической подготовки. Основные упражнения СФП

Практика: Устойчивость тела развивается упражнениями с фиксацией определённых положений при выполнении различных упражнений. Статическая выносливость в удержании оружия заключается в способности стрелка длительно сохранять изготовку во время выстрела. Высокая точность и координация движений частей тела заключается в умении контролировать их положение в пространстве. Высокая координация достигается в спортивных играх, фиксирование частей тела в различных

положениях с закрытыми глазами.

## **5. Раздел «Правила техники безопасности при обращении с оружием».**

Теория: Правила техники безопасности при обращении с оружием. Опасности при обращении с оружием. Инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации. Возможные последствия нарушений правил ТБ. Правовые стороны вопроса. Примеры несчастных случаев при нарушении правил ТБ при обращении с оружием. Требования руководящих документов по ТБ. Уголовная и административная ответственность. Правила хранения оружия, порядок его использования при проведении занятий. Хранение огнестрельного и пневматического оружия и боеприпасов к нему. Обращение с оружием на занятиях под руководством преподавателя (инструктора). Оборудование стрелкового тира (места для стрельбы) и порядок его использования. Огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель, требования по освещенности. Звукоизоляции и вентиляции. Правила проведения занятий и тренировок. Устройство и технические характеристики пневматической винтовки. Устройство и принцип действия механизма винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе. Виды боеприпасов. Сила давления рабочей среды при выстреле.

Практика: Порядок выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. Требования к учащемуся при выполнении упражнения. Значение дисциплины при выполнении упражнения. Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.

## **6. Раздел «Подготовка к стрельбе».**

Упражнения для принятия правильной позы при стрельбе: поза изготовка «стоя», «лежа», «с колена».

## **7. Раздел «Производство выстрела».**

Практика: Упражнения на внимание, самоконтроль.

## **8. Раздел «Учебно-тренировочные стрельбы».**

Теория: Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Практика: Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Заряжение винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Прицеливание. Производство выстрела (из положения стоя без опоры, с колена и лежа с опорой и без опоры, сидя за столом с опорой на локоть). Доклад о завершении стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из различных положений. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из различных положений.

## **9. Раздел «Соревнования».**

Практика: Соревнования среди ребят в секции. Личное первенство среди обучающихся. Подготовка к общешкольным соревнованиям. Участие в общешкольных соревнованиях.

## **10. Раздел «Промежуточная аттестация».**

Практика: Сдача нормативов.

## **11. Раздел «Итоговое занятие».**

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям пулевой стрельбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий пулевой стрельбы возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице. Занятия пулевой стрельбой должны проводиться в спортивной экипировке. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий пулевой стрельбой: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий в тире, в зале не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приемы самостраховки.

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

Тщательно проветрить спортивное помещение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

### **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

#### **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	по л	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7

высокого старта, с	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Критерии оценки:**

Критерии	3 балла	2 балла	1 балл
Результат при 3-х выстрелах	30-27	26-23	22-18
Результат при 5-ти выстрелах	50 - 44	43-37	36 - 30
Результат при 10-ти выстрелах	100 - 90	89 -75	74-60

*Уровни освоения программы:*

Высокий уровень: 9-7 баллов

Средний уровень: 6-5 баллов

Низкий уровень: 4 балла и менее

**Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы**

№	Наименование	Единица измер.	Количество изд.
1	Весы медицинские	штук	1
2	Винтовки пневматические	штук	6
3	Пульки пневматические	штук	1000
4	Мишени	штук	200
5	Мячи для метаний	штук	15

6	Гранаты - 300гр. , 500гр. , 700гр	штук	12
7	Секундомер	штук	2
8	Скамейки гимнастические	штук	4
9	Лыжи, ботинки, палки	пар	15

#### V. Календарно-тематический план

№	Раздел	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего (часы)
1.	Вводное занятие	Программа занятий. Правила поведения на занятиях.		2	2
2.	История создания и развития стрелкового оружия.	Метательное орудие с древнейших времен до настоящего времени		2	2
3.		Огнестрельное оружие. Спортивное стрелковое оружие.		2	2
4.		Устройство пневматической винтовки.	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.		2
5.		Предназначение винтовки. Виды пуль для пневматической винтовки. Устройство винтовки.		2	2
6.		Подготовка винтовки к стрельбе.	2		2
7.		Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.	2		2
8.		Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.	2		2
9.	Специальная физическая подготовка.	Цели и задачи специальной физической подготовки. Основные упражнения СФП		2	2
10.		Фиксация определённых положений при выполнении различных упражнений	2		2
11.		Удержание оружия	2		2
12.		Контроль положения в пространстве	2		2
13.	Правила техники безопасности при	Правила обращения с оружием Инструктаж по ТБ		2	2
14.		Огневой рубеж		2	2



15.	обращении с оружием.	Порядок выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.	2		2
16.		Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.	2		2
17.	Подготовка к стрельбе	Упражнения для принятия правильной позы при стрельбе: поза изготовка «стоя», «лежа», «с колена».	2		2
18.	Производство выстрела	Упражнения на внимание, самоконтроль.	2		2
19.	Учебно-тренировочные стрельбы	Явление выстрела		2	2
20.		Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Заряжение винтовки.	2		2
21.		Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Заряжение винтовки.	2		2
22.		Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Прицеливание.	2		2
23.		Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Прицеливание.	2		2
24.		Производство выстрела сидя за столом с опорой на локоть	2		2
25.		Производство выстрела сидя за столом с опорой на локоть	2		2
26.		Производство выстрела лежа с опорой и без опоры	2		2
27.		Производство выстрела лежа с опорой и без опоры	2		2
28.		Производство выстрела с колена	2		2
29.	Производство выстрела с колена	2		2	

30.		Производство выстрела из положения стоя без опоры	2		2
31.		Производство выстрела из положения стоя без опоры	2		2
32.		Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из различных положений.	2		2
33.		Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из различных положений.	2		2
34.	Соревнования.	Личное первенство среди учащихся	2		2
35.	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	2		2
36.	Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся	2		2
ИТОГО (часы)			5 4	18	72

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. М. «ООО Редакция журнала «Военные знания», 2001
2. Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,1999г
3. Общая и специальная подготовка стрелка спортсмена. Федорин В.Н.Учебное пособие.- Краснодар КГАФК,1995г
4. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, Методические рекомендации – Рига; комитет по ФКиС ,1998г.
5. Преодолей себя! Алексеев А.В М; ФиС 2003г
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» под редакцией МС А.А.Насоновой; ЗМС А.В.Митрофанова; МС М.Б.Коликова М.Советский спорт,2005г.
7. Программы оборонно - спортивных кружков, под ред. А.А.Баранова, М.Просвещение,1987 г
8. Проектирование образовательных программ в УДО» (приложение к журналу «Внешкольник») № 5, 2001 г.
9. Прокопенко И.С. «Стрелковый спорт». М., Просвещение, 1989 г.

