Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г.Анива»

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Утверждаю
_____Н.В.Щебуняева
Директор школы
Приказ № 423 от 30.08.2022г.

Подписано цифровой подписью:
Щебуняева Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 27 Октябрь 2022 г. 8:32:55

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Меткий стрелок»

Уровень программы: *практический*

Срок реализации: *3 года*

Возрастная категория: *7-17 лет*

Вид программы: *модульная*

Автор-составитель:
Самсонов Денис Витальевич,
учитель физической культуры

г. Анива, 2022 г.

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Меткий стрелок» разработана на основании нормативных документов:
- Федеральный закон Правительства Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья:
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, профессионального самоопределения учащихся.

Направление программы: пулевая стрельба из пневматического оружия, участие в спортивных соревнованиях

Форма организации содержания программы: модульная

Уровень усвоения программы: стартовый, базовый

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов. Формирование профессионального самоопределения учащихся (подготовка стрелков высокой квалификации. Подготовка инструкторов и судей по пулевой стрельбе).

Цель программы: научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии, формировать физически и социально активную личность учащегося, готового к выполнению своих гражданских обязанностей по защите Отечества.

Задачи:

- личностные:

• формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;

• формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

• совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к дальнейшему обучению, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-метапредметные:

• подготовка волевых, смелых, целеустремленных, дисциплинированных, обладающих широким кругозором юношей и девушек;

• создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей в получения дополнительного образования в области начальной военной подготовке;

-предметные результаты:

-обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения соревнований по пулевой стрельбе;

- 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 па соревнованиях; обучение теории и практики пулевой стрельбе.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по пулевой стрельбе из пневматической винтовки. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Отличительные особенности программы:

Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на

дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматической винтовки. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пулек к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 7-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка.

Адресат программы: возраст обучающихся 7- 18 лет

Контингент воспитанников:

Группа 1 от 6 до10 лет

Группа 2 от 11 до 14 лет

Группа 3 от 15 до 18 лет

В группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки усвоения программы: 3 года

Сроки усвоения программы: 216 часов

Режим занятий - 1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю); 2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю); 3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю). Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Формы обучения:

Теоретические занятия;
практические занятия;
комбинированные формы;
проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	**теория**	**практика**	
	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	2	2	-	Текущий
4	Техника стрельбы. Тренировка.	14	2	12	Текущий
5	Начальные сведения о стрельбе	2	2	-	Текущий
7	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
8	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
10	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
11	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	1	1	Текущий
12	Контрольные стрельбы.	4	-	4	Итоговый
	Раздел второй: ОФП				
1	Общая физическая подготовка стрелка	18	2	16	Текущий
2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Текущий
3	Зачет				Итоговый
	Итого:	**72**			

(2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Текущий
3	Сведения об огнестрельном оружии	2	2	-	Текущий
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
5	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Текущий
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	2	2	-	Текущий
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	14	2	6	Текущий
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
9	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	4	2	2	Текущий
11	Контрольные стрельбы.	4	-		итоговый
	Раздел третий: ОФП				
1	Специальная физическая подготовка стрелка	18	-	18	Текущий
2	Общая физическая подготовка стрелка	16	2	18	Текущий
3	Зачет	2	2	2	Итоговый
	Итого:	72			

(3 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Текущий
4	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Текущий

5	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	4	2	2	Текущий
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Учебнотренировочные занятия.	20		12	Текущий
7	Контрольные стрельбы.	4	-	2	Итоговый
	Раздел третий: ОФП				
1	Специальная физическая подготовка стрелка	16	-	16	Текущий
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Текущий
3	Зачет	2	-	2	Итоговый
	Итого:	36			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата началаобучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020 (01.09-08.09 - Комплектование группы)	25.05.2021	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

<u>Задачи:</u>

Личностные:

Укрепление здоровья обучающихся

Привитие интереса к занятиям

Метапредметные:

Повышение физической подготовленности

Предметные:

Овладение основами техники пулевой стрельбы

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Вводное занятие (2 часа)**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. **Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)**

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

3. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов)

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия.Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

7. Основы техники и тактики стрельб (винтовка, пистолет, маркер) (2 часа) Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовкистрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

8. Тренировка (винтовка, пистолет, - 36 часов)

Виды изготовки стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

9. Подготовительные упражнения по стрельбе (2 часа)

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

10. Контрольные стрельбы (4 часа)

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

11. Вспомогательные упражнения (2 часа)

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10х10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

12. **Основные упражнения по стрельбе (2 часов)**

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие».

Стрельба с колена.

13. **Стрелковые, пентбольные игры (16 часов)**

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности инастойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

14. **Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет) (18 часов)**

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленнойстрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

15. **Правила соревнований (2 часа)**

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линииогня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

16. **Итоговые соревнования. (4 часа)**

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

По окончанию первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- Историю развития пулевой стрельбы, пейнтбола.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

Уметь:

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

2 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021 (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2022	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

<u>Задачи:</u>

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Метапредметные:

Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости

Предметные:

Изучение базовых комплексов

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Введение (2 часа):**

Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.Регистрация обучающихся.

2. **Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа):**

Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

3. **Сведения об огнестрельном оружии (2 часа):**

Сведения об огнестрельном оружии. Материальная часть малокалиберных винтовок: Урал-6-1; БК-5; осмотр оружия. Чистка-смазка оружия. Безопасность при обращении с оружием.

4. **Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа):** Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

5. **Психологическая подготовка стрелка (2 часа):**

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 устранение.

6. Изучение основ техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета. (2часов):

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

7. Изучение техники стрельбы из винтовки, пистолета. (8 часов):

Тренировка. Освоение изготовки для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений МВ-1, ВП – 2. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

8. Контрольные стрельбы (4 часа):

Итог учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях.

9. Вспомогательные упражнения по стрельбе (2 часа):

- Стрельба из винтовки с колена.
- Стрельба из винтовки, стоя.
- Стрельба из винтовки, лежа с упора. - Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

10. Основные упражнения по стрельбе (2 часа):

- Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.
- Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры. - Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

11. Специальная физическая подготовка стрелка (18 часов):

Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка. Рекомендованные выше упражнения необходимо проводить в конце практических занятий.

12. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часов):

Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

13. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов):

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

14. Классификационные соревнования (4 часа): Передовые испытания. Проверка знаний пройденного материала.

По окончанию второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы. Правила соревнований.

Уметь:

- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

3 год обучения

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023 (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2024	36	72	Два раза в неделю по 1 часу

Задачи:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание специальных физических качеств

Метапредметные:

Повышение функциональной подготовленности

Освоение повышенных тренировочных нагрузок

Предметные:

Накопление соревновательного опыта

Повышение специальной подготовленности

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие (2 часа).

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа).

Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

1. **Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)**

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе.

Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

2. **Психологическая подготовка стрелка (2 часа).**

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

3. **Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы (винтовка, пистолет - 4 часа):**

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Выработка внимания при производстве качественного выстрела

4. **Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Учебно – тренировочные занятия (8 часов):**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП2; МВ-1.

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

5. **Контрольные стрельбы (2 часа):**

Подведение итогов учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования.

6. **Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часа):** Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы.

Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья-информатор, судья-контролер, судья-показчик.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи-контролера, судьи-линии огня.

7. **Специальная физическая подготовка стрелка (16 часов):**

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

8. **Общая физическая подготовка (16 часов):**

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

9. **Классификационные соревнования (2 часов):**

Зачет. Проверка знаний пройденного материала.

Практические занятия: выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III-II взрослый) по одному упражнению из пневматического или малокалиберного оружия.

По окончанию третьего года обучения знания обучающихся пополняются и совершенствуются. Уметь:

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации. Передавать свои накопленные знания другим.

2.Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Важным методом воспитания, обучающегося является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения трех этапов обучающимся выдаются сертификаты (на уровне объединения).

Материально-техническое обеспечение программы:

Для организации занятий имеется стрелковый тир, который оснащен следующим оборудованием:

-тренажёры для общефизической подготовки;

-костюмы;

-спец. обувь;

-мишенные установки;

-спортивное стрелковое оружие;

-мишени и патроны.

Формы аттестации:

Для оценки результатов усвоения программы по итогам полугодия проводится - промежуточная аттестация, по итогам учебного года - итоговая аттестация.

Формы представления результатов:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.

2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.

3. Сдача нормативов.

Оценочные материалы: аттестация, система контроля, зачетные требования (Приложение 1).

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости (Приложение 2).

Основными показателями усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение:

- плакаты; видеоматериалы учебных занятий, соревнований.

Список литературы:

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.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министоров СССР. М. 1977.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
12. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
13. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л.,1957.
14. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
15. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелака-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

Обучение строится на основе следующих принципов обучения:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;
- строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

В группу 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий пулевой стрельбой.

В программе для первого учебного года обучения будет преобладать процесс обучения над процессом тренировки.

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Меткий стрелок».

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Программа реализуется в два этапа:

Подготовительный этап.

Учебно-тренировочный этап.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод на следующий этап осуществляется по результатам спортивных достижений ребенка и согласно разработанных критериев. Зачисление в группы производится после тестирования.

Медицинское обследование учащихся проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся,

теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Приложение1

АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды контроля

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.
Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.
Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и

гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. *Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др. *Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для этапа начальной подготовки используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень основ техники в избранном виде спорта.

Для тренировочного этапа используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих уровень физического развития, динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объема тренировочных нагрузок и теоретического материала. Предоставляется возможность выполнения нормативов массовых спортивных разрядов.

Организация и проведение тестирования

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся

Оценка показателей развития

физических качеств и двигательных способностей обучающихся

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Обязательным является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на уровне *зачисления в группу базового уровня и промежуточной аттестации (базовый уровень)*

Развиваемые физические качества	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на уровне *зачисления в группу углубленного уровня и промежуточной аттестации*

(углубленный уровень)

Развиваемые физические качества	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)

	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на уровне *итоговой аттестации*

Развиваемые физические качества	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе - изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Условия выполнения упражнений по ОФП и СФП:

1. Бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 - 15 минутной разминки дается старт.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

4. *Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа*. Изготовка к стрельбе лежа (изготовка к стрельбе с колена, изготовка к стрельбе стоя). Управление дыханием. Прицеливание. Управление спуском. Оружие и снаряжение. Одним из основных требований, предъявляемых к изготовке, является стабильность и однообразие, однако это требование следует понимать относительно. На основе тактильно-двигательных ощущений. Техника стрельбы из винтовки в различных стрелковых упражнениях. Стрельба из винтовки лежа, стоя и с колена.

5. *Кистевая динамометрия* (не менее 26,5 кг). Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных. Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище. Нижняя планка станового динамометра должна быть зафиксирована под ступнями испытуемого. Исследуемый обхватывает верхнюю планку кистями рук и тянет вверх. При этом он пытается выпрямиться при разогнутых в коленях нижних конечностях.

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?
2. Для чего нужна физическая культура?
3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»
4.Физическая культура
5. Личная гигиена

6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом
7. Закаливающие процедуры:
8. Режим дня
9. Что такое пульс?
10. Что такое закаливание?
11. Что называется осанкой?
12. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего
13. Первая помощь при ушибах
14 Каковы причины возникновения вредных привычек?
15. Что такое здоровый образ жизни?
16. Дыхание
17. Личная гигиена
18. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой

Приложение 2

Список используемой терминологии

Пневматическая винтовка

- **Упражнение ВП-60:** дистанция 10 метров, мишень № 8. 60 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 75 минут или 90 минут, если нет электронных мишенных установок.
- **Упражнение ВП-40+40 (смешанная пара):** дистанция 10 метров, мишень № 8. 40 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут или 60 минут, если нет электронных мишенных установок.

Малокалиберный пистолет

- **Упражнение МП-60 (девушки):** стандартный пистолет. Упражнение разделено на две части. Первая часть упражнения (30 зачётных выстрелов) выполняется по неподвижной мишени. Разрешено 5 пробных выстрелов. Вторая (30 зачётных выстрелов) выполняется по появляющейся мишени. Разрешено 5 пробных выстрелов. Стрельба ведётся сериями по 5 выстрелов в одну мишень. В первой половине каждая серия выполняется за 5 мин; во второй половине в каждой серии мишень появляется 5 раз на 3 секунды, в течение которых стрелок производит один выстрел (паузы между появлениями мишени — 7 секунд).

- **Упражнение МП-60СС (юноши):** стандартный пистолет. Упражнение МП-60СС состоит из двух упражнений МП-30СС (дистанция 25 метров, мишень № 5, 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На пробную серию даётся 8 секунд. Зачётные серии выполняются в следующем порядке: 2 серии по 8 секунд, 2 серии по 6 секунд, 2 серии по 4 секунды).

Пневматический пистолет

- **Упражнение ПП-60:** дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 75 минут или 90 минут, если нет электронных мишенных установок.
- **Упражнение ПП-40+40 (смешанная пара):** дистанция 10 метров, мишень № 9. 40 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут или 60 минут, если нет электронных мишенных установок.

Пневматическая винтовка

- **Упражнение ВП-20:** дистанция 10 метров, мишень № 8. 20 зачётных выстрелов с упора лёжа, количество пробных выстрелов не ограничено.
- **Упражнение ВП-30:** дистанция 10 метров, мишень № 8. 30 зачётных выстрелов лёжа, количество пробных выстрелов не ограничено.
- **Упражнение ВП-40:** дистанция 10 метров, мишень № 8. 40 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут или 60 минут, если нет электронных мишенных установок.

Пневматический пистолет

- **Упражнение ПП-20:** дистанция 10 метров, мишень № 9 . 20 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 30 минут.
- **Упражнение ПП-40:** дистанция 10 метров, мишень № 9. 40 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 60 минут.
- **Упражнение ПП-60:** дистанция 10 метров, мишень №9. 60 зачётных выстрелов стоя, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 90 минут.

Для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры — порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Типы упражнений:
ВП — пневматическая винтовка
ВП/ДМ — пневматическая винтовка (по движущейся мишени)
МВ — малокалиберная винтовка
КВ — крупнокалиберная винтовка
КВС — крупнокалиберная винтовка (скоростная стрельба)
КВП — произвольная крупнокалиберная винтовка
ПП — пневматический пистолет
МП — стандартный малокалиберный пистолет
МПП — произвольный малокалиберный пистолет
КП — крупнокалиберный пистолет или револьвер.