


**Управление образования администрации ЗАТО г. Радужный  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр внешкольной работы «Лад»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области**

«РЕКОМЕНДОВАНА»  
на Экспертном совете  
МБОУ ДО ЦВР «Лад»  
«7» мая 2024 г. протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ЦВР «Лад»  
  
Е.Ю.Лобанова  
«7» мая 2024 г.  
Приказ № 70

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Пулевая стрельба»**  
направленность: физкультурно-спортивная  
уровень: ознакомительный  
возраст учащихся: 10 – 14 лет  
срок реализации: 1 год (36 час)

Автор:  
Родионов Владимир Вячеславович  
педагог дополнительного образования

г. Радужный  
2024 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности, включает в себя один уровень обучения: ознакомительный.

#### **Перечень нормативно-правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации");
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».
10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – для программ физкультурно-спортивной направленности

#### **Актуальность программы**

Состязания в меткости стрельбы уходят корнями в седую древность. Меткий охотник всегда был гордостью своего племени.

В наше время спортивная стрельба культивируется во многих странах мира, являясь одним из наиболее массовых и престижных видов спорта.

Своей популярностью стрелковый спорт обязан самим интересом стрельбы в цель, доступностью всем желающим независимо от пола, возраста, физических данных,

Победители Олимпийских игр и чемпионатов мира становятся национальными героями.

Техническое творчество во всех его формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Освоение обучающимися различных сторон социальной действительности способствует развитию активной гражданской позиции, патриотизму, формированию базовых национальных ценностей: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, крепкая семья и т.д. (в соответствии с Указом Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 № 809.

#### **Своевременность, необходимость, соответствие времени**

Изменения, произошедшие в стране за последние десятилетия, резко снизили авторитет военной службы. Из «почетной обязанности» служба в Вооруженных силах страны превратилась в неблагоприятное, опасное занятие и привлекает лишь романтиков и авантюристов. В общеобразовательных учреждениях отсутствует база осуществления стрелковой подготовки. Юноши, поступающие на военную службу совершенно не умеют обращаться с оружием, что в ряде случаев приводит к невосполнимым потерям.

#### **Новизна программы**

Программа разработана на основе программы подготовки спортсменов – разрядников по пулевой стрельбе в организациях ДОСААФ (Москва, ДОСААФ СССР, 1989) и скорректирована применительно к условиям Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Лад» ЗАТО г. Радужный Владимирской области.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана для обучающихся, не имеющих специализированной подготовки, предусматривает приобретение навыков практической стрельбы, позволяющих выполнять нормативы массовых спортивных разрядов по пулевой стрельбе и полиатлону.

Программа предусматривают участие детей и подростков в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

Особенностью проектирования и реализации программ по физкультурно-спортивной направленности является его построение на

содержании проектов и мероприятий Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» (далее – РДДМ), созданной в соответствии с Федеральным законом № 261-ФЗ от 14.07.2022 «О российском движении детей и молодежи».

#### **Адресат программы**

Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на детей в возрасте 10 -14 лет. Данный возраст обучающихся характеризуется наличием основ осознанного восприятия окружающей обстановки, физическим развитием и психологической готовностью к саморегуляции поведения и реагирования. Рекомендуемый минимальный: состав группы стартового уровня - 7 – 10 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов, причем практические занятия составляют около 70% программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час в день.

#### **Формы обучения**

Занятия проводятся очно в форме тренировочного процесса.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предназначена для проведения занятий в группах постоянного состава. В случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения уровня обучения педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### **1.2 Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Овладение техникой пулевой стрельбы посредством формирования и развития физической и нравственной сфер личности, а также социальной активности.

#### **Задачи:**

##### ***Личностные***

- 1) Воспитание у учащихся социальной компетентности посредством привития навыков работы в группе, творческом коллективе.
- 2) Воспитание внимания, аккуратности, целеустремленности, трудолюбия.
- 3) Воспитание устойчивой потребности к разумной организации своего свободного времени.

##### ***Метапредметные***

- 4) Формирование устойчивого интереса к спортивно-техническому творчеству, потребности в постоянном самообразовании.

##### ***Предметные***

- 5) Совершенствование навыков пулевой стрельбы из разных видов оружия.
- 6) Осуществление содействия профессиональной ориентации и дальнейшей социализации учащихся.
- 7) Обогащение социального опыта детей через участие в соревнованиях, посещение музеев оружия.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план ознакомительного уровня обучения

№ п/п	Наименование темы	Теоретических часов	Практических часов	Всего часов	Формы контроля
1	Вводное занятие. Правила и меры безопасности при обращении с оружием	1	-	1	Контрольный опрос
2	Материальная часть оружия	1	-	1	Зачет
3	Основы теории пулевой стрельбы	1		1	Контрольный опрос
4	Основы методики спортивной подготовки	1	3	4	Зачет
5	Работа тренера	1	-	1	Зачет
6	Правила соревнований	1		1	Зачет
7	Спортивно-техническая подготовка	2	16	18	Контрольные стрельбы
8	Подготовка и участие в соревнованиях	1	2	3	Соревнования
9	Общеспортивная подготовка	-	2	2	Зачет
10	Специальная физическая подготовка	-	3	3	Зачет
11	Итоговое занятие	1		1	Квалификационные стрельбы
		9	27	36	

#### Содержание ознакомительного уровня обучения

##### 1. Вводное занятие (1ч.).

Цели и задачи занятий, оборудование тира. Постановка задач стартового уровня обучения. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

##### 2. Материальная часть оружия (1ч.).

Пневматическая винтовка для начального обучения. Современные модели. Назначение, весовые и линейные данные. Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие

##### 3. Основы теории пулевой стрельбы (1ч.).

Понятие о взрывчатых веществах, порохам. Явление выстрела. Принцип устройства пневматического оружия. Разновидности пуль. Малокалиберное и пневматическое оружие. Движение пули по каналу ствола. Пробивное

действие пули. Образование траектории. Принцип устройства прицела, внесение поправок. Понятие о кучности и средней точке попадания.

#### **4. Основы методики спортивной подготовки (4ч.).**

Подготовка оружия к стрельбе. Изготовка в стрельбе из положения лежа. Проверка правильности изготовки для стрельбы. Правила дыхания при стрельбе из винтовки. Приемы нажима на спусковой крючок. Требования однообразия изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок. Задачи и содержание тренировки по овладению техникой стрельбы. Общефизическая и специальная подготовка, ее задачи и содержание. Основы общей гигиены физических упражнений и спорта.

#### **5. Работа тренера (1 ч.)**

Теория (2 ч.) Требования, предъявляемые к тренерскому составу.

Формы контроля: Зачет

#### **6. Правила соревнований (1ч.).**

Обязанности и права участников соревнований. Порядок выполнения упражнений. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Порядок определения достоинства пробойны и занятого места.

#### **7. Спортивно-техническая подготовка (18ч.).**

Разучивание и освоение позы изготовки в стрельбе лежа с упором и с применением ремня. Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготовки с оружием. Стрельба по белому листу. Стрельба по мишени на кучность и совмещение средней точки попадания с центром мишени. Стрельба на результат.

#### **8. Подготовка и участие в соревнованиях (3ч.).**

Подготовка и проведение тренировочных стрельб и соревнований. Подготовка документации. Проверка оружия. Правила безопасности. Подведение итогов.

#### **9. Общефизическая подготовка (3ч.).**

Общефизическая подготовка: бег, общеукрепляющие упражнения на открытом воздухе, гимнастические упражнения с отягощениями.

#### **10. Специальная физическая подготовка (4ч.).**

Длительным пребыванием в позе изготовки и многократное повторение элементов техники стрельбы или упражнения. Тренировка без патрона, длительное пребывание в позе изготовки без оружия, с оружием или макетом оружия, по размерам и массе, соответствующим данным моделям винтовок.

#### **11. Итоговое занятие (1ч.).**

Подведение итогов: выполнение программы, достигнутые результаты на соревнованиях, оценка работы каждого обучающегося. Разбор контрольных стрельб и соревнований Домашнее задание на летние каникулы и общий план на следующий учебный год.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Цель:**

Владение техникой пулевой стрельбы посредством формирования и развития физической и нравственной сфер личности, а также социальной активности.

## **Задачи:**

### ***Личностные***

- 1) Воспитанное у учащихся социальная компетентность посредством привития навыков работы в группе, творческом коллективе.
- 2) Воспитанное внимание, аккуратность, целеустремленность, трудолюбие.
- 3) Воспитанная устойчивая потребность к разумной организации своего свободного времени.

### ***Метапредметные***

- 4) Сформированный устойчивый интерес к спортивно-техническому творчеству, потребности в постоянном самообразовании.

### ***Предметные***

- 5) Усовершенствованные навыки пулевой стрельбы из разных видов оружия.
- 6) Осуществленное содействие профессиональной ориентации и дальнейшей социализации учащихся.
- 7) Обогащенный социальный опыт детей через участие в соревнованиях, посещение музеев оружия.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Программа 36 часов в год,

- 36 учебных недель,
- 36 учебных дней,
- каникулы с 01.01.2025 по 08.01.2025 г. и 01.06.2025 по 31.08.2025 г.,
- учебные периоды с 02.09.2025 г. по 27.12.2025 г. и 09.01.2025 г. по 31.05.2025 г.

### **2.1 Учебный график ознакомительного уровня обучения 2023-2024 уч. год**

№	месяц	неделя	форма	кол-во час	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	теория	1	Цели и задачи на год. Меры безопасности при обращении с оружием	опрос
2	сентябрь	2	теория	1	Пневматическая винтовка. Малокалиберная винтовка. Устройство, назначение частей и механизмов	опрос
3	сентябрь	3	теория	1	Явление выстрела. Движение пули и траектория. Кучность и средняя точка попадания	опрос

4	сентябрь	4	практикум	1	Подготовка оружия к стрельбе. Виды изготовок.	зачет
5	октябрь	5	практикум	1	Стрельба по белому листу	зачет
6	октябрь	6	теория	1	Обязанности и права участников соревнований	опрос
7	октябрь	7	практикум	1	Тренировка в прицеливании и нажиге на спусковой крючок	зачет
8	октябрь	8	практикум	1	Изготовка в стрельбе из положения лежа	зачет
9	ноябрь	9	практикум	1	Правила дыхания при стрельбе из винтовки	зачет
10	ноябрь	10	практикум	1	Тренировка в прицеливании и нажиге на спусковой крючок	зачет
11	ноябрь	11	практикум	1	Стрельба по мишени на кучность	зачет
12	ноябрь	12	практикум	1	Проверка правильности изготокки	зачет
13	декабрь	13	практикум	1	Тренировка в прицеливании и нажиге на спусковой крючок	зачет
14	декабрь	14	теория	1	Команды подаваемые на огневом рубеже.	опрос
15	декабрь	15	практикум	1	Тренировка без патрона	зачет
16	декабрь	16	практикум	1	Приемы нажима на спусковой крючок	зачет
17	январь	17	практикум	1	Изготовка в стрельбе из положения стоя	зачет



18	январь	18	теория	1	Нарушение правил и наказание.	опрос
19	январь	19	практикум	1	Стрельба на кучность. Совмещение средней точки попадания с центром мишени	зачет
20	февраль	20	практикум	1	Требования, предъявляемые к тренерскому составу.	зачет
21	февраль	21	практикум	1	Упражнение МВ-30	зачет
22	февраль	22	теория	1	Стрельба на результат	опрос
23	февраль	23	практикум	1	Тренировка изготовления	зачет
24	март	24	практикум	1	Освоение однообразия изготовления с оружием	зачет
25	март	25	практикум	1	Упражнение МВ-30	зачет
26	март	26	практикум	1	Общефизическая подготовка	зачет
27	март	27	практикум	1	Стрельба на кучность	зачет
28	апрель	28	практикум	1	Порядок определения достоинства пробойн и занятых мест	зачет
29	апрель	29	практикум	1	Подготовка к соревнованиям	Контрольные стрельбы
30	апрель	30	практикум	2	Соревнования	зачет
31	апрель	31	практикум	1	Упражнение МВ-30	зачет
32	май	32	практикум	1	Общефизическая подготовка	зачет
33	май	33	практикум	1	Тренировка изготовления	зачет
34	май	34	практикум	1	Упражнение МВ-30	зачет
35	май	35	практикум	1	Итоговое занятие	зачет

## 2.2 Условия реализации программы

### **- материально-техническое обеспечение**

Программа рассчитана для реализации в учреждениях, имеющих соответствующую материальную базу:

- наличие оборудованного тира;
- наличие оружия (пневматические винтовки, малокалиберные винтовки СМ-2);
- наличие стрелковой одежды;
- наличие боеприпасов (патроны, пули);
- мишени: №4, №5, №7, №8, №9.

### **- информационное обеспечение**

Применение электронных тренажеров SCATT.

### **- кадровое обеспечение**

Программа реализуется под руководством Родионова Владимира Вячеславовича, педагога дополнительного образования, аттестованного на соответствие должности 18.01.2019 г, прошедшего курсы повышения квалификации 11.03.2022 г., обеспечивающего организацию тренировочного процесса, а также организацию и проведение соревновательной деятельности.

### **2.3 Формы аттестации**

Контроль результатов обучения по программе осуществляется в процессе тренировочных стрельб и через участие в соревнованиях.

### **2.4 Оценочные материалы**

Контрольные нормативы, утвержденные приказом Минспорта России от 13.11.2017 г. № 988

### **2.5 Методические материалы**

- **особенности организации учебного процесса** – очно.
- **методы обучения** – организация тренировочного процесса, включающего в себя общую и специальную физическую подготовку, стрельбу из пневматического и малокалиберного оружия.

#### **- формы организации образовательного процесса**

В группу базового уровня обучения зачисляются обучающиеся, прошедшие полный курс занятий в группе ознакомительного уровня обучения и показавшие хорошие результаты. Недостающие навыки и умения восполняются на индивидуальных занятиях. При недостаточном усвоении обучающимися необходимых навыков занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Следует предусмотреть обязательное использование тренажеров, тренировки без патрона. С повышением разрядности время тренировки без патрона уменьшается, но не исключается полностью.

Педагог воспитывает у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Практические занятия проводятся в стрелковой галерее.

**- формы организации учебного занятия**

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Теоретическая часть программы дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы.

**- педагогические технологии**

Обучение занимающихся проводится в соответствии с программным материалом, на основании которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий. В него же включаются уроки по общефизической и специальной физической подготовке (для развития жизненной емкости легких, физической силы, выносливости, формирования волевых качеств спортсмена).

В общефизической подготовке целесообразно использование гимнастических упражнений с отягощениями.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на выработку специальной выносливости стрелка, т. е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая эффективности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе изготовки и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное пребывание в позе изготовки без оружия, с оружием или макетом оружия, по размерам и массе, соответствующим данным моделям винтовок.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок. Специальная физическая подготовка должна проводиться спортсменами дополнительно в домашних условиях.

С первого же занятия необходимо приучать обучаемых к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием, правил бережения, осмотра оружия и подготовки его к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

При обучении следует широко использовать плакаты, наглядные пособия и тренажеры. С повышением разрядности время тренировки без патрона уменьшается, но не исключается полностью.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие. Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение

стрелков во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа.

Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных уроков, так и постоянно в процессе практических занятий. Теоретические знания по баллистике, правилам соревнований спортсмены высших разрядов должны закреплять самостоятельно, используя для этого учебную и специальную методическую литературу. Для подготовки обучающихся, показывающих наилучшие результаты в процессе занятий и на соревнованиях, педагог может проводить индивидуальные занятия в объеме 3-4 часа в неделю.

Правила обращения с оружием и инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище обучаемые должны твердо знать и выполнять еще до перехода к занятиям по практической стрельбе.

- **алгоритм учебного занятия** – занятие состоит из четырех этапов и включает в себя: 1-й этап - проверка знаний, необходимых для занятия (контрольные вопросы); 2-этап – постановка целей и задач; 3-й этап – тренировка; 4-й этап – подведение итогов и обсуждение достигнутых результатов.

- **дидактические материалы** – плакаты по устройству оружия и технике стрельбы, электронные тренажеры SCATT.

### **Список литературы:**

Литература для педагогов:

1. Бураков А.М. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе. ДОСААФ СССР, 1989
2. Ванштейн Л.М. Путь на олимп. Москва, 2005.
3. Куделин А.И. Рекомендации по методике тренировок стрелков винтовочников с использованием тренажеров СКАТТ. Электронная версия.
4. Ромаков Е.А и др. Пулевая стрельба. Советский спорт, 2006.
5. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Электронная версия.

Литература для обучаемых:

1. Дворкин А. Д. Стрельба из пневматических винтовок. ДОСААФ СССР, 1986.
2. Куделин А.И. Методика стрельбы. Электронная версия.
3. 6. Пугачев А.В., Кубланов М.М. Фазы выстрела из пневматической винтовки. Электронная версия.
4. То, из чего стреляют в СНГ. Справочник. - Минск: Харвест, 1999.