



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ  
БЕЗОПАСНОСТИ «КОБАЛЬТ»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника  
ГУОООП МВД России



Л.В. Веденов

« 15 » августа 2012 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
НЧОУ ДПО «УЦ «Кобальт»



Н.А. Попова

« 16 » августа 2012 г.

ПРОГРАММА  
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПУЛЕВОЙ  
СТРЕЛЬБЕ

г. Жуковский  
2012 год

## **Общие положения**

Программа подготовки спортивно-технической направленности (пулевая стрельба) направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

## **Характеристика выпускника**

В результате реализации программы спортивно-техническая направленность (пулевая стрельба) необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;

- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;
- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и №4, а также по мишеням: «белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов 3-го или 2-го взрослых разрядов;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных  
занятий в НЧОУ ДПО «УЦ «КОБАЛЬТ»**

Разделы подготовки	Учебная группа
Общая физическая подготовка	<b>28</b>
Специальная физическая подготовка	<b>8</b>
Технико-тактическая подготовка	<b>20</b>
Теоретическая подготовка	<b>10</b>
Контрольные стрельбы	<b>4</b>
Классификационные и календарные соревнования	<b>2</b>
инструкторская Практики: судейская	<b>4</b>
Медицинское обследование	<b>2</b>
<b>Общее количество часов/занятий</b>	<b>72/36</b>

## **Общая физическая подготовка**

Одно занятие в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки);  
выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).

## **Специальная физическая подготовка**

Работа без патрона: длительное нахождение в позе-изготовке без утомления с малокалиберной винтовкой (лежа, с колена и стоя); длительное удержание малокалиберного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 спортивная

## **Технико-тактическая подготовка**

Понятие основ техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание, управление спуском.

Техника выполнения выстрела из винтовки

Техника выполнения выстрела из пистолета

– *понятия*: – «устойчивость» и «район колебаний»;

– «поддавливание», «подсечка», «дергание»;

– «ожидание» и «встреча» выстрела;

– сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;

– координирование удержания системы «стрелок-оружие»,

прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

## **Теоретическая подготовка**

Поведение в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием.

- Оказание первой медицинской помощи.

– требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

– патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

– основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

– основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

– диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;

– достоинства и недостатки каждого из прицелов;

– мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;

- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;

– светофильтры, очки;

– индивидуальная подгонка винтовки, пистолета, отладка;

– понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания»

–СТП, «несовмещение» и «совмещение» его с центром мишени;

- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;

### **Контрольные стрельбы**

Стрельба на результат упражнений из Единой Всероссийской Классификации по виду спорта «пулевая стрельба» в упражнениях: МВ-1; МВ-2; МП-1; МП-2; ВП-1; ВП-2; ПП-1; ПП-2.

### **Практики инструкторская и судейская**

Инструкторская практика- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять. Судейская практика- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера.

### **Медицинское обследование**

Перед началом курса по программе спортивно-технической направленности (пулевая стрельба), каждому слушателю необходимо пройти медицинское обследование в спортивном диспансере.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
  2. Артамонов М. ... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
  3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
  4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
  5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: 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 министров СССР. М. 1977.
  8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
  9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
  10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
  11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
  12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лица», 2003.
  13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
  14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
  15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
  16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и Спри Совете Министров СССР, 1985.
  17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
  18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
  19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
  20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова – М.: 1997.
- Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.