

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению:  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «29» августа 2025г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### физкультурно – спортивной направленности ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: от 13 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Исполнители:  
Тренеры-преподаватели  
МБУ ДО «СШ «Победа»

г. Новоалександровск  
Ставропольский край, 2025 г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее - МБУ ДО «СШ «Победа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки воспитанников.

Направленность Программы предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников, а также расширение и углубление объема навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

### **Актуальность и социальная целесообразность программы.**

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей.

Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа 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 воспитанникам в профессиональном самоопределении.

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

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

### **Отличительные особенности.**

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

По мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела, не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия.

После того как начинающий стрелок освоил изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена.

### **Новизна программы.**

Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с воспитанниками разного уровня подготовки.

## **Адресат программы.**

Программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 13 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение воспитанниками выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта воспитанников, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

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

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 276 часов.  
Количество воспитанников в объединении не менее 12 человек.

## **Форма обучения - очная.**

### **Режим занятий.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель.** Привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

**Задачи:**

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом при стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений;
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия;
- расширить кругозор и эрудицию учащихся в области стрелкового спорта;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.
- воспитание дисциплины, чувства ответственности;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение
2	Дисциплина и безопасность.	10	5	5	Наблюдение
3	История стрелкового оружия	2	2	0	Опрос
4	Материальная часть оружия	20	10	10	Наблюдение
5	Теоретические основы стрельбы	20	10	10	Наблюдение
6	Подготовка пневматической винтовки и пневматического пистолета к стрельбе.	18	8	10	Наблюдение
7	Общая физическая подготовка стрелка.	20	6	14	Сдача нормативов
8	Психологическая подготовка стрелка	4	4	0	Наблюдение
9	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	14	0	14	Выполнение контрольных упражнений
10	Устройство пневматической винтовки МР-512 и пневматического пистолета МР-53М	20	5	15	Выполнение контрольных упражнений
11	Приведение винтовки к нормальному бою.	10	0	10	Выполнение контрольных упражнений
12	Подготовительные упражнения по стрельбе	20	0	20	Выполнение контрольных упражнений
13	Вспомогательные упражнения	20	6	14	Выполнение контрольных упражнений
14	Основные упражнения по стрельбе	30	5	25	Выполнение контрольных упражнений
15	Стрелковые игры	16	0	16	соревнование
16	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 и пневматического пистолета МР-53М	30	0	30	Выполнение контрольных упражнений
17	Соревнования по стрельбе из винтовки	10	0	10	Выполнение упражнений
18	Классификационные Соревнования.	8	0	8	Сдача нормативов
19	Заключительное занятие	2	2	0	
	<b>Итого, часов</b>	<b>276</b>	<b>65</b>	<b>211</b>	

**Вводное занятие**

**Теория (2ч.)**

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Дисциплина и безопасность.**

**Теория (10ч.)**

Общие требования. Правила обращения с оружием. Права обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Правила поведения в помещении для проведения стрельб, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**История стрелкового оружия.**

**Теория (2ч.)**

Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия.

Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

**Материальная часть оружия.**

**Теория (10 ч.)**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР-512 и пневматического пистолета МР-53М. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

**Практика (10 ч.)**

Осмотр оружия. Уход за оружием.

**Теоретические основы стрельбы.**

**Теория (10 ч.)**

Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

**Практика (10 ч.)**

Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

**Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.**

**Теория (8ч.)**

Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

### **Практика (10ч)**

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Общая физическая подготовка стрелка.

### **Теория (6ч.)**

Значение общей и специальной физической подготовки. Практика (14ч.)

Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

### **Психологическая подготовка стрелка. Теория (4ч.)**

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 выстrelах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

Предварительные упражнения - стрельба без пуль.

### **Практика (14 ч)**

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Устройство пневматической винтовки MP-512 и пневматического пистолета MP-53M.

### **Теория (5 ч.)**

Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки MP-512 и пневматического пистолета MP-53M.

### **Практика (15 ч.)**

Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки.

Приведение винтовки к нормальному бою.

Практика (10 ч.)

Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

Подготовительные упражнения по стрельбе

Практика (20ч.)

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

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишням

Упражнение 5. То же из пистолета

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

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

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

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

Вспомогательные упражнения по стрельбе

Практика (120 ч.)

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

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.

Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе

Практика (30ч.).

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

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

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

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

14. Стрелковые игры

Практика (16ч.).

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

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

«Дузельная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

«Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

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

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

«Вышибание» - аналогичная предыдущей игре.

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

«Триатлон» с бегоми метанием спортивных гранат обеими руками поочередности

Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м.

Практика (30 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3.

Стрельба по квадрату 14\*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3\*5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбрать не менее 40 из 50.

Соревнования по стрельбе из винтовки

Практика (10ч.).

Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения

Классификационные соревнования.

Практика (8ч.).

Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки.

Заключительное занятие (2ч.) Теория (2ч.)

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

## **2. Комплекс организационных условий.**

### **2.1. Календарный график**

Начало реализации программы –по мере формирования групп.

Количество недель – 46.

### **2.2. Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в аудитории и стрелковом тире МОУ гимназия № 1, спортивном зале и на стадионе МБУ ДО «СШ «Победа».

### ***Материально- техническое обеспечение:***

Помещение: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий, и оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Перечень оборудования, инструментов, и материалов

- Станок для стрельбы;
- Пневматическая винтовка- 12 шт.;
- Пневматический пистолет -6 шт.;
- Мишень биатлонная для пневматического оружия 50х30 – 4 шт.;
- Мишени бумажные (различные);
- Пули для стрельбы из пневматического оружия – 675 шт.;
- Доска поворотная маркерная магнитная 100x75см;
- Маты для стрельбы;
- Пулеулавливатель для пневматики тканевый универсальный 4 м/пг ширина 1,5 метра .

### **2.3. Используемые технологии**

При реализации программы используются, следующие технологии:

- технология групповой работы;
- технология индивидуальной деятельности;
- технология разноуровневой подготовки;
- здоровьесберегающая технология.

### **2.4. Дидактические материалы.**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы.

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

### **2.5. Оценочные материалы**

Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту воспитанников.

Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности.

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,

– соревнования.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие. Соревнования проводятся один раз в полугодие.

## **2.6. Оценочные материалы**

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. Лежа	6	20	8	2	4	40 мин

### **Разрядные нормы по стрельбе пулевой:**

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Уровни достижений			
				переходной	мин	средний	высокий
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

## **2.7. Список интернет-ресурсов.**

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Федерации пулевой и стеновой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-mosc.ru/index.html>
3. Пулевая стрельба Учебно-методическое пособие <http://shooting-russia.ru/library/>

## **2.8. Список литературы и источников**

1. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. - МВД РФ,2000.
2. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
3. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского,2002.
4. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
8. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
- 10.Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
- 11.Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
- 12.Селюянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
- 13.Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 14.Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,1995.