

Филиал муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Центра дополнительного образования» г. Мирный в п. Светлый, Гезалов Фазиль Назир оглы – педагог ДО

**ТЕМА: «Разработка программы тренировок, направленных на повышение меткости при сдаче  
нормативов ГТО»**



п. Светлый, 2025

## **Гипотеза**

Я предполагаю, что применение программы тренировок, включающей в себя систематизированные тренировочные упражнения, направленные на отработку меткости выстрела, развитие психологической устойчивости и учет индивидуальных особенностей стрелка, позволит значительно повысить уровень меткости при стрельбе из пневматического оружия при сдаче ГТО.

**Целью** моего исследования является разработка программы тренировок, направленных на повышение меткости при сдаче нормативов ГТО.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы мне предстоит решить следующие задачи:

Провести анализ существующих программ, методик обучения стрельбе из пневматического оружия, выявить их сильные и слабые стороны.

Изучить основные аспекты меткой стрельбы, определить ключевые факторы, влияющие на точность выстрела.

Разработать практические рекомендации для стрелков и тренеров по применению программы в тренировочном процессе.

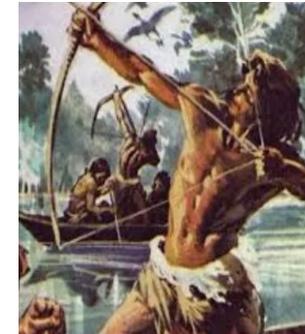
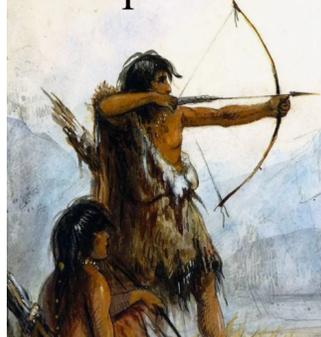
Разработать программу тренировок включающую в себя:

- Систему упражнений для отработки правильной стойки, хвата, прицеливания и спуска курка.
- Психологические техники для повышения концентрации, снятия напряжения и управления волнением.
- Рекомендации по дыхательным техникам и мышечному контролю.
- Упражнения для адаптации к различным типам пневматического оружия

Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность предложенной программы тренировок по сравнению с контрольной группой, использующей традиционные методы обучения.

Провести экспериментальное исследование по апробации программы тренировок на группе стрелков различного уровня подготовки.

Археологические находки свидетельствуют о том, что лук и стрелы использовались человеком уже более 10 000 лет назад. Кто были эти первые стрелки? Первыми стрелками были, конечно же, первобытные охотники.

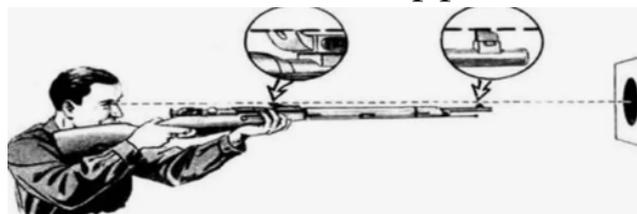


История пневматического оружия – это путь от примитивных игрушек до высокоточных и мощных устройств, которые нашли свое применение в самых разных сферах жизни



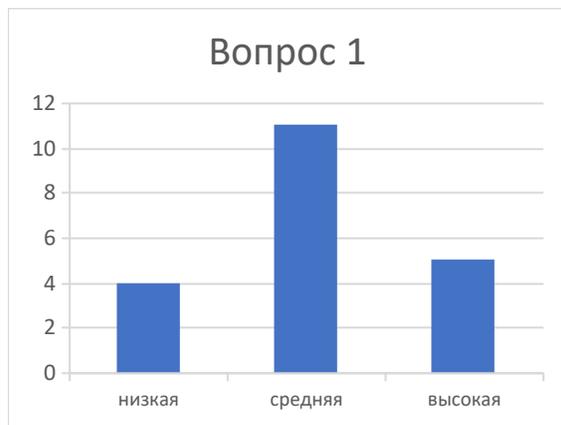
История улучшения меткости при стрельбе – это непрерывный процесс, движимый стремлением человека к совершенству.

От примитивных луков и стрел до современных высокотехнологичных систем, каждое поколение вносило свой вклад в развитие этого искусства. И, несомненно, в будущем нас ждут новые открытия и изобретения, которые сделают стрельбу еще более точной и эффективной.

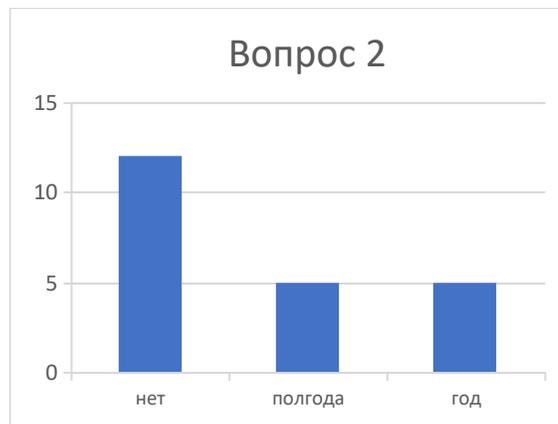


## Результат опроса

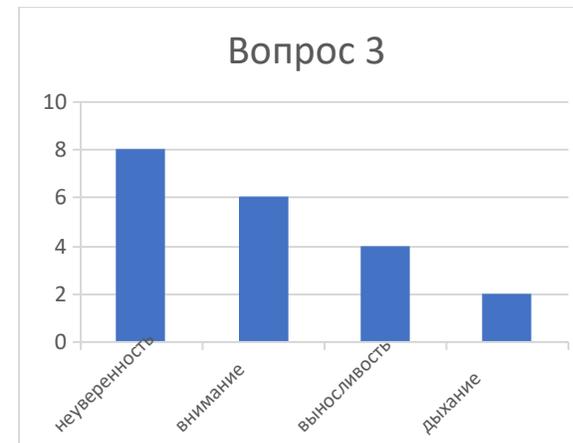
1. Оцените свою физическую подготовку по шкале от 1 до 5, где 1 - низкая, 5 - высокая.



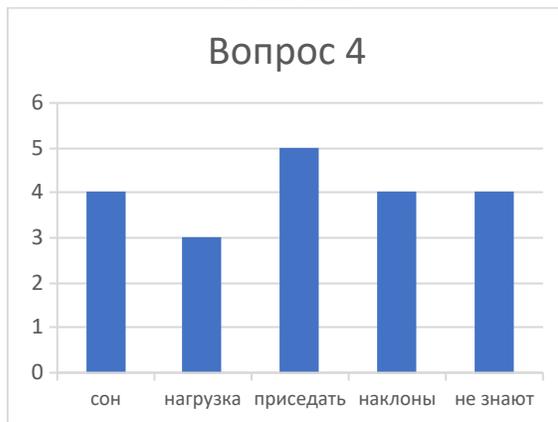
2. Ваш опыт занятий стрельбой



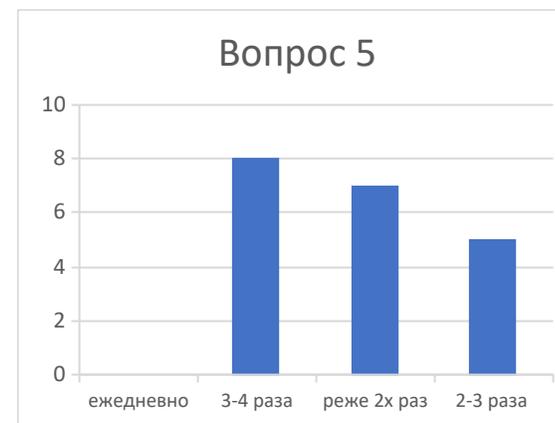
3. Укажите основные проблемы, мешающие повысить точность



4. Укажите как правильно повысить точность?



5. Как часто проводите тренировки, ребята ответили следующим образом



## Входное тестирование

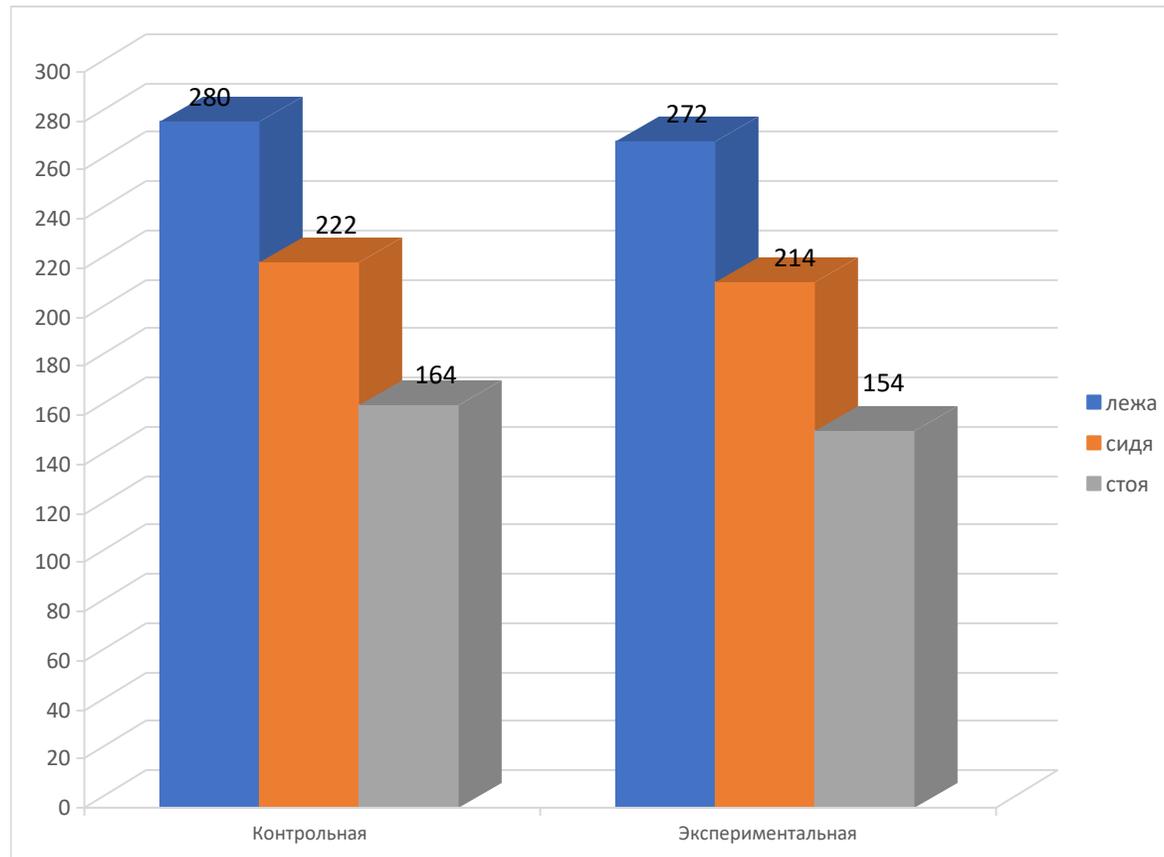
### Группа №1

№	Имя ребёнка	Лежа	Сидя	Стоя	Итого
1	Андрей Д.	26	19	15	60
2	Даниил Г.	29	21	16	66
3	Дмитрий А.	31	24	18	73
4	Кирилл И.	27	23	17	67
5	Марк Т.	24	19	14	57
6	Макар Б.	33	26	21	80
7	Максим Е.	30	26	19	75
8	Михаил С.	23	17	11	51
9	Карим С.	28	24	18	70
10	Эльдар Д.	29	23	15	67
<b>ИТОГО</b>		280	222	164	666

### Группа №2

№	Имя ребёнка	Лежа	Сидя	Стоя	Итого
1	Семен А.	28	22	14	64
2	Константин Б.	27	23	17	67
3	Константин М.	22	16	10	48
4	Марк Б.	23	18	13	54
5	Святослав В.	30	23	17	70
6	Эльдар Д.	25	18	14	57
7	Ислам Э.	26	25	16	67
8	Ньургун И.	31	24	19	74
9	Роман Х.	32	25	19	76
10	Ярослав А.	28	20	15	63
<b>ИТОГО</b>		272	214	154	640

## Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной групп



## Разработка программы тренировок и апробация

Анализ научно-методической литературы показал, что существует множество методов и приёмов развития меткости стрельбы, которые можно использовать в работе с обучающимися. Среди них я выделил следующие:

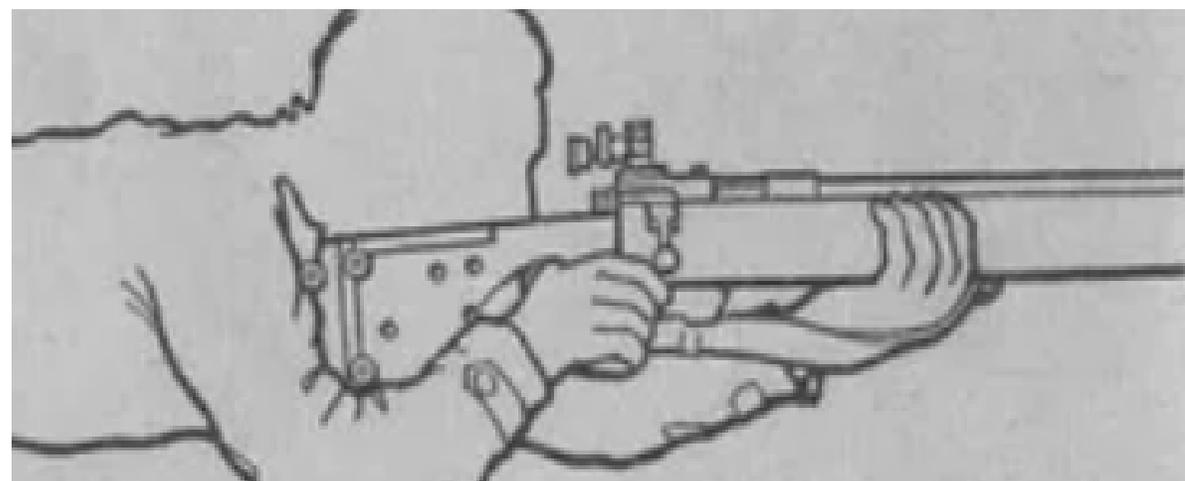
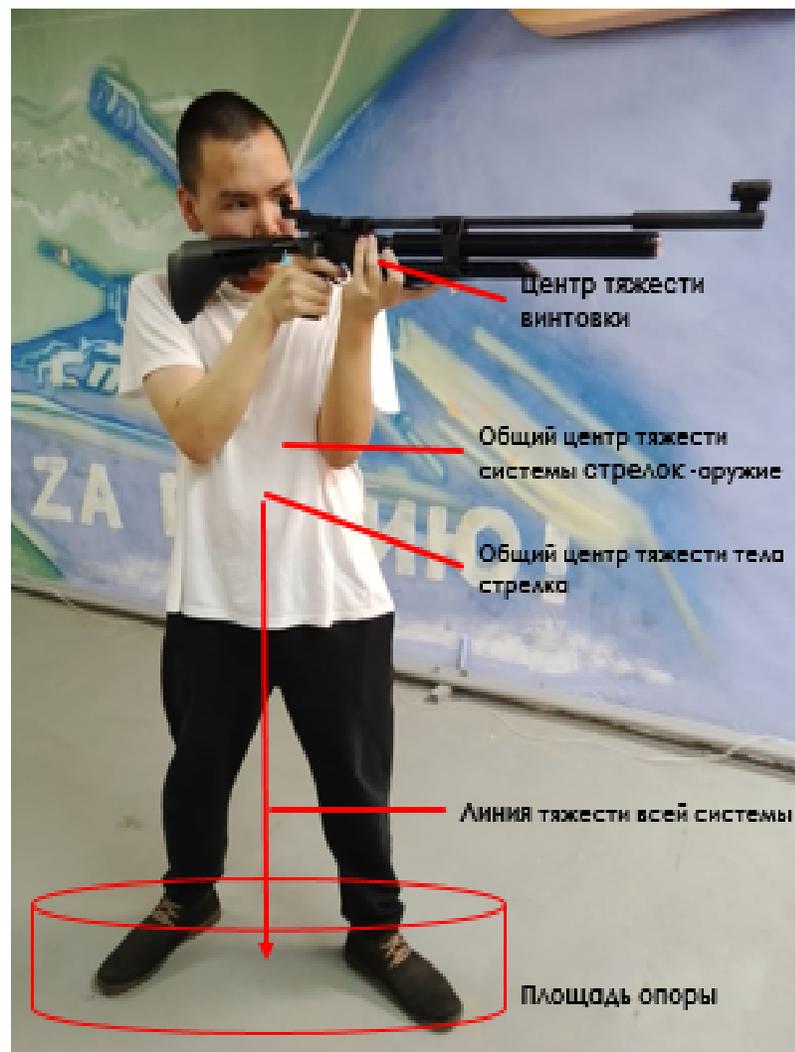
Упражнения на развитие физической подготовки: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для стрелков, силовые упражнения.

Упражнения для совершенствования техники выполнения выстрела: упражнения на принятие изготовки, прицеливание, задержку дыхания, обработку спуска, удержание оружия.

Контрольная группа занималась по традиционной методике, включающей в себя общие физические упражнения и упражнения на технику стрельбы.

Экспериментальная группа занималась по разработанным мной занятиям 3 раза в неделю по 2 часа.

## Стойка и хват винтовки



## Дыхание при стрельбе

Методика дыхания при стрельбе:

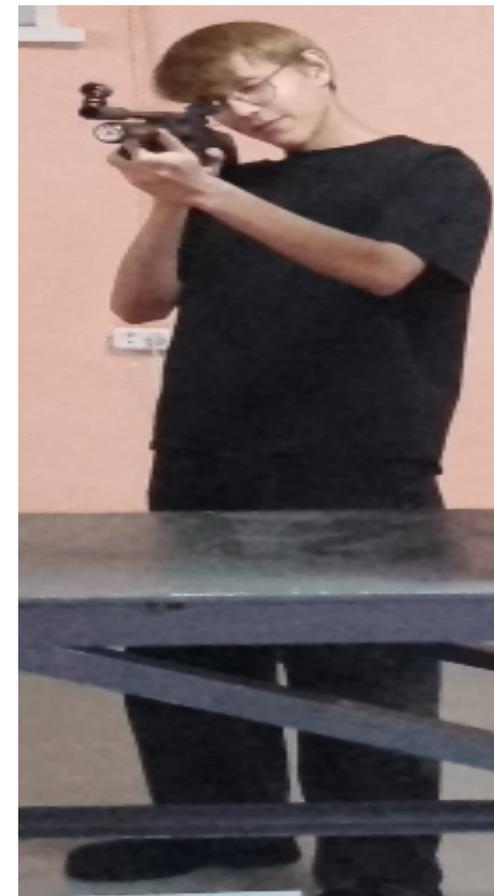
- сделайте глубокий вдох.
- медленно выдохните, оставив небольшое количество воздуха в лёгких.
- в момент паузы между дыхательными циклами плавно нажмите на спусковой крючок.



## Равномерный спуск



## Упражнения на улучшение меткости



## Стрельба с разной дистанции



Упражнение с использованием эспандера



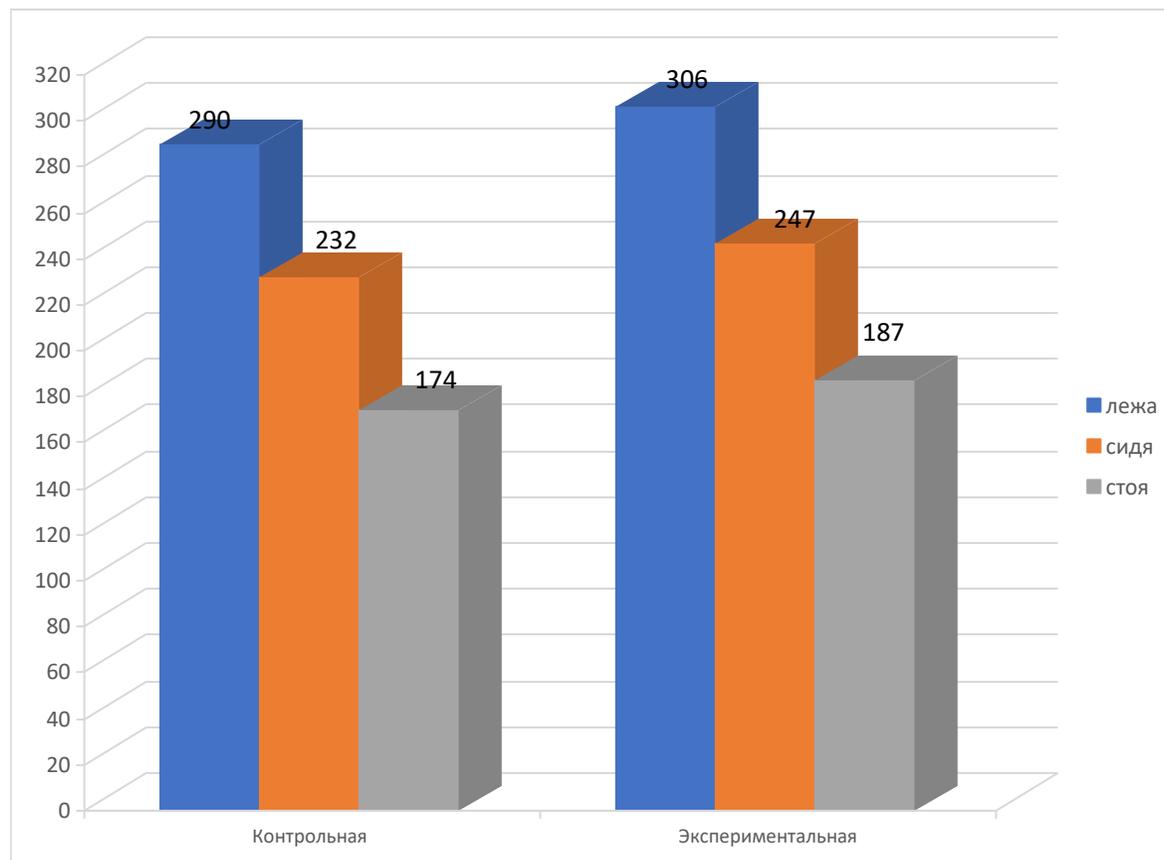
Тренировки на дартс



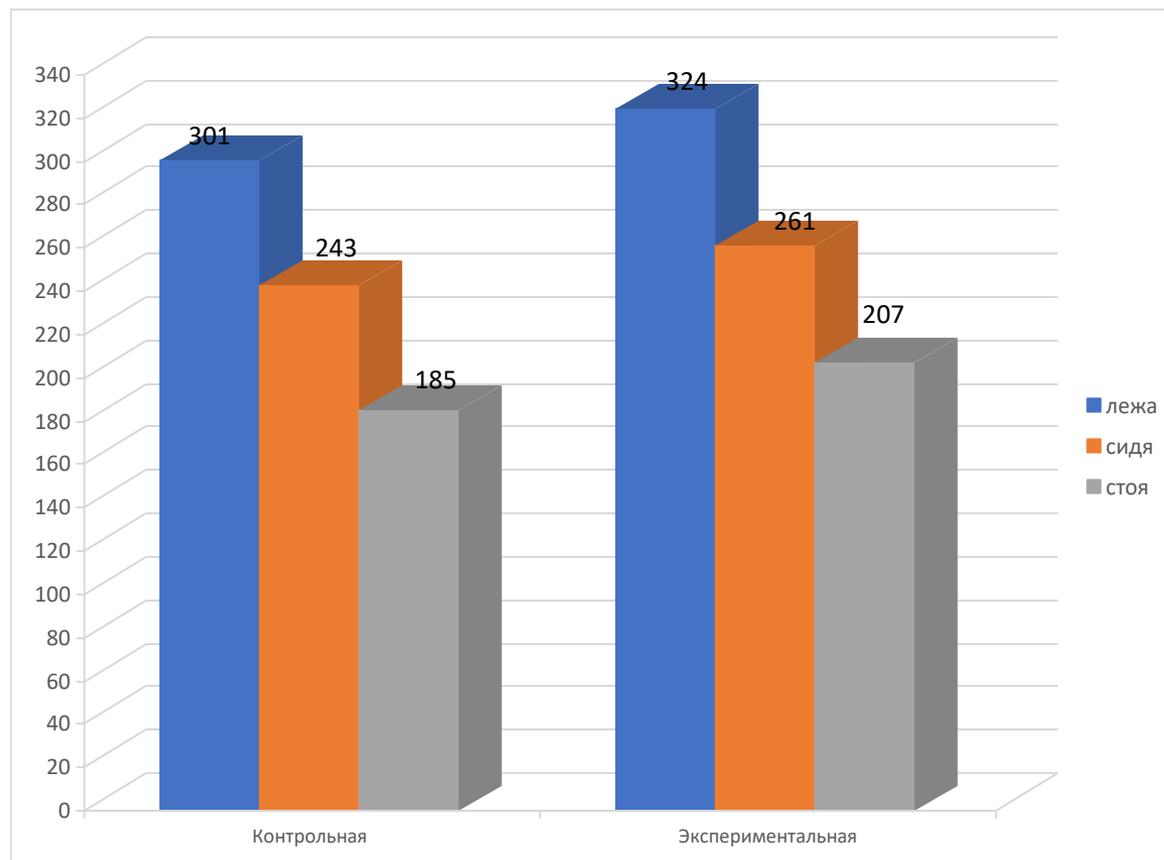
## Промежуточное тестирование

Контрольная группа						Экспериментальная группа					
№	Имя ребёнка	Лежа	Сидя	Стоя	Итого	№	Имя ребёнка	Лежа	Сидя	Стоя	Итого
1	Андрей Д.	27	20	16	63	1	Семен А.	30	24	16	70
2	Даниил Г.	30	22	17	69	2	Константин Б.	29	25	19	73
3	Дмитрий А.	32	25	19	76	3	Константин М.	25	19	13	57
4	Кирилл И.	28	24	18	70	4	Марк Б.	26	21	16	63
5	Марк Т.	25	20	15	60	5	Святослав В.	34	27	21	82
6	Макар Б.	34	27	22	83	6	Эльдар Д.	29	21	17	66
7	Максим Е.	31	27	20	78	7	Ислам Э.	30	29	20	79
8	Михаил С.	24	18	12	54	8	Ньургун И.	35	28	23	86
9	Карим С.	29	25	19	74	9	Роман Х.	36	29	23	88
10	Эльдар Д.	30	24	16	70	10	Ярослав А.	32	24	19	75
<b>ИТОГО</b>		290	232	174	697	<b>ИТОГО</b>		306	247	187	740

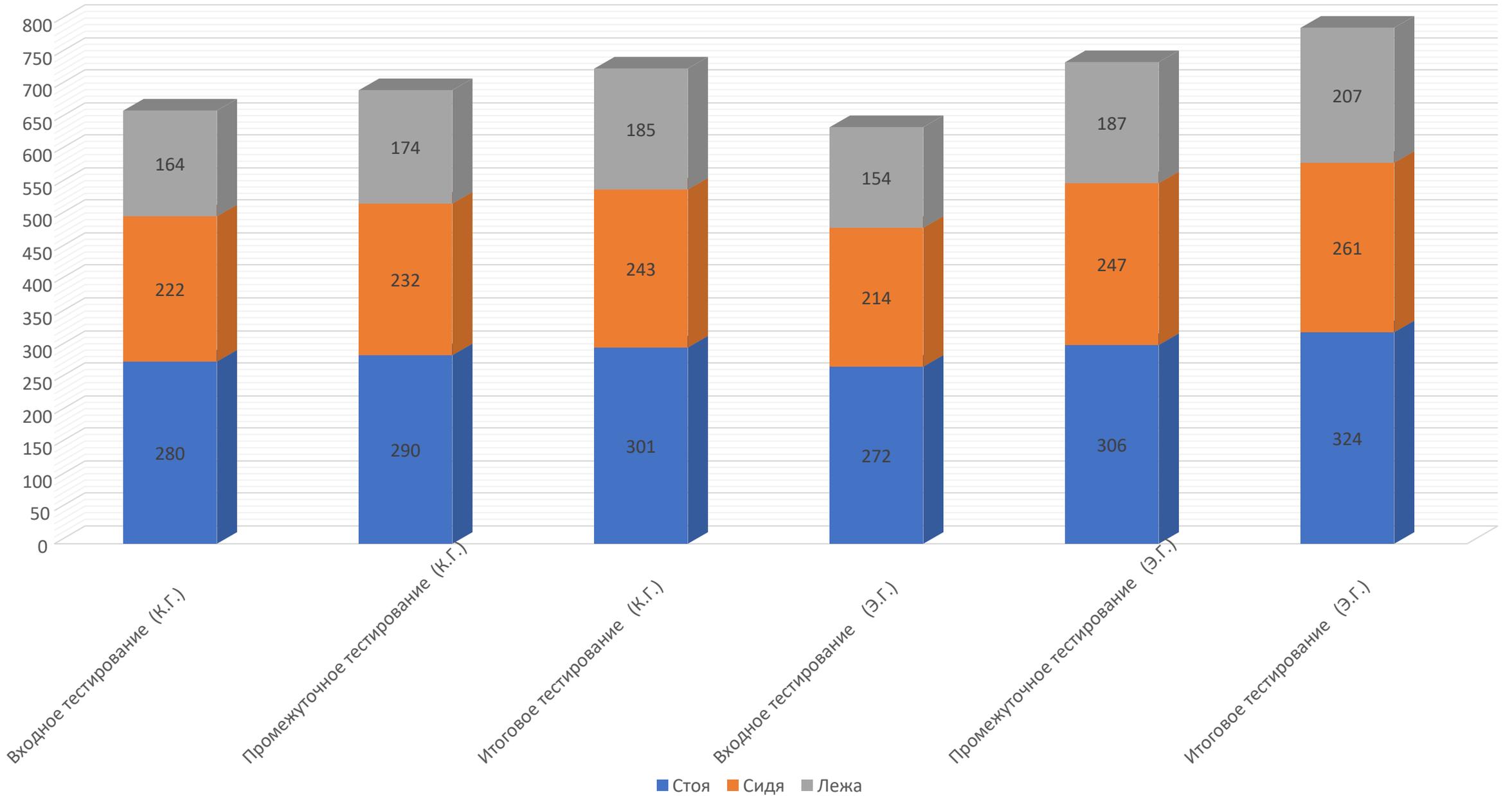
## Результаты промежуточного тестирования контрольной и экспериментальной групп



## Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп

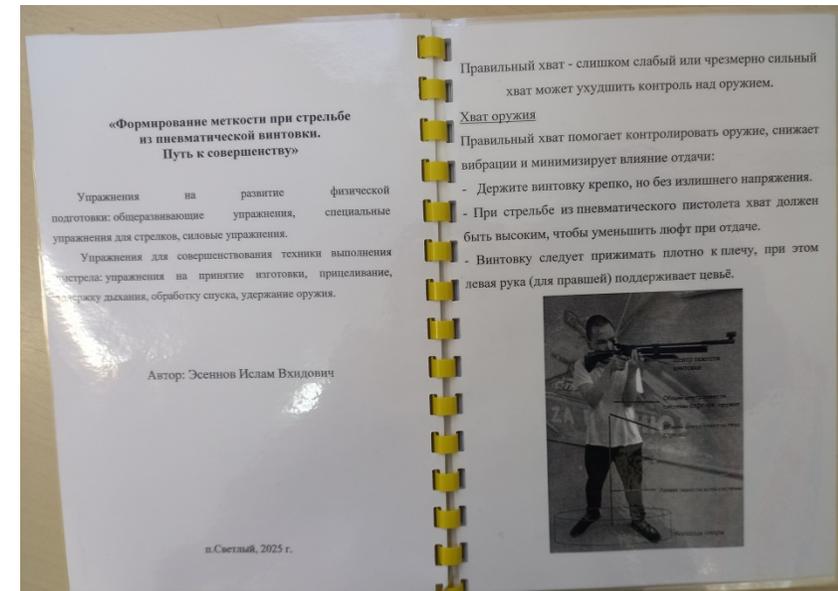


# Итоговые данные



## Заключение

Таким образом, моя гипотеза доказана, проведенное исследование направлено на решение актуальной проблемы недостаточной разработанности комплексных методик формирования меткости при стрельбе из пневматического оружия. Мы исходим из предположения, что систематизированный подход, учитывающий механику выстрела, психологическую подготовку и индивидуальные особенности стрелка, способен значительно повысить точность и стабильность результатов.



## Список литературы и интернет – ресурсов

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. Изд. Досааф. М., 1960.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба,– 1989.
3. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. изд. ДОСААФ. М., 1975.
4. Рогожкин И.Г. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели.. 2003-2004.
5. Пулевая стрельба: анализ новых зарубежных технологий спортивной подготовки – электронная библиотека киберленинка (cyberleninka.Ru)
6. [https://www.Vgifk.Ru/sites/default/files/docs/kublanov\\_m.M.\\_Proshukaylo\\_v.I.\\_Teoreticheskie\\_osnovy\\_pulevoy\\_strelby\\_2022\\_0.Docx](https://www.Vgifk.Ru/sites/default/files/docs/kublanov_m.M._Proshukaylo_v.I._Teoreticheskie_osnovy_pulevoy_strelby_2022_0.Docx)

## **Перспективы**

Мой проект по развитию меткости открывает захватывающие перспективы. Мы нацелены на создание передовых решений, которые позволят пользователям значительно улучшить свои навыки точности и реакции, которые описаны в методичке «Разработка программы тренировок, направленных на повышение меткости при сдаче нормативов ГТО». Методичка пригодится для общеобразовательных школ при подготовке учащихся к сдаче ГТО по стрельбе.

## **Реклама**

«Ищете эффективный способ улучшить свою меткость? Эта методичка - именно то, что вам нужно. Мы разработали комплексный подход, который позволит вам не только понять принципы точного попадания, но и научиться применять их на практике. Ожидайте реальных результатов: повышение точности выстрелов, улучшение реакции, развитие координации и, как следствие, достижение лучших показателей в вашей области. Эта методичка станет вашим надежным проводником на пути к мастерству, предлагая проверенные техники и практические советы».

Филиал муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Центра дополнительного образования» г. Мирный в п. Светлый

**ТЕМА:** «Разработка программы тренировок, направленных на повышение меткости при сдачи нормативов  
ГТО»



Автор: Гезалов Фазиль Назир оглы,  
тел: +79143095829, fazil-2011@mail.ru

п. Светлый, 2025