

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

## **ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ**



***УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ***

Сургут, 2017

УДК 799  
ББК 75.723р30  
П 44

*Печатается по рекомендации отдела  
сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса СурГПУ*

**П 44** Подготовка студентов к выполнению норматива комплекса ГТО по стрельбе из пневматической винтовки : учеб.-метод. пособие / Департамент образования и молодёж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. Н. Н. Безноско. – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 51, [1] с.

Учебно-методическое пособие разработано на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по всем направлениям подготовки бакалавриата.

С 2013 года нормативы по пулевой стрельбе были введены в комплекс «Готов к труду и обороне».

Стрелковый спорт имеет большое образовательное значение. В процессе занятий студенты приобретают новые знания, умения и навыки, изучают закономерности подготовки к пулевой стрельбе.

**УДК 799  
ББК 75.723р30**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>4</b>
--------------------------	----------

<b><i>Глава 1. Особенности организации и подготовки к стрельбе из пневматической винтовки .....</i></b>	<b>7</b>
---	----------

1.1. Порядок проведения испытаний стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия .....	7
---	---

1.2. Особенности прицеливания стрельбы из пневматической винтовки .....	15
---	----

1.3. Типичные ошибки стрелков из пневматической винтовки ...	19
--	----

Контрольные задания базового уровня .....	22
---	----

Контрольные задания повышенного уровня .....	23
--	----

<b><i>Глава 2. Методика подготовки к сдаче стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м .....</i></b>	<b>24</b>
---	-----------

2.1. Методические особенности обучения стрельбы .....	24
---	----

2.2. Подготовительные упражнения при обучении стрельбе по круглым мишеням из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м .....	37
---	----

2.3. Методические особенности стрельбы из винтовки стоя без опоры из пневматической винтовки стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м .....	42
---	----

Контрольные задания базового уровня .....	49
---	----

Контрольные задание повышенного уровня .....	49
--	----

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Комплекс ГТО по мере своего развития, начиная с 2014 года, стал важным средством, стимулирующим всестороннюю физическую подготовленность молодёжи. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, комплекс ГТО вносит огромный вклад в развитие студенческого спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО.

Наличие знаков отличия комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО у поступающих на обучение в вузы учитывается образовательными организациями высшего образования при приеме. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия ГТО, предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам [1].

Студенческая молодёжь относится к возрастной группе 6-й ступени (18-24, 25-29 лет).

Для студентов 6-й возрастной группы предлагается 10 видов испытаний (тестов).

Для получения знака отличия требуется выполнить:

- на золотой знак отличия – 8 испытаний;
- на серебряный знак отличия – 7 испытаний;
- на бронзовый знак отличия – 6 испытаний.

Обязательные тесты:

- бег на 100 м;
- бег на 2 км или 3 км;
- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири (юноши),
- подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Испытания по выбору:

- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища лежа на спине;
- метание спортивного снаряда 700 г (юноши) 500 г (девушки);
- бег на лыжах 3 км (девушки) или 5 км (юноши) или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов) 3 км (девушки) или 5 км (юноши);
- плавание 50 м;
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку – дистанция 10 м, или из электронного оружия;
- туристический поход с проверкой туристических навыков на 10 км.

Проведённые исследования свидетельствуют, что проблемными зонами являются прикладные навыки III и IV, V, VI ступеней при выполнении тестов по стрельбе из пневматической винтовки [4, 5].

Учебно-методическое пособие разработано на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения материала учебно-методического пособия:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- владением психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (ПК-15).

Целью учебно-методического пособия является повышение уровня профессиональной компетентности студентов в выполнении норматива комплекса ГТО.

Содержание учебно-методического пособия обеспечивает студентам полное и аргументированное изложение рассматриваемых вопросов в выполнении норматива комплекса ГТО по стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку – дистанция 10 м, или из электронного оружия.

В рамках самостоятельной работы предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой главы и выполнить контрольные задания.