



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Стрелок»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 10-18 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Нестеров А.Б.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - Цель и задачи программы
 - Формы проведения занятия и педагогические технологии
 - Ожидаемые результаты
 - Критерии и способы определения результативности
 - Формы контроля и диагностики результатов
 - Воспитательная работа
 - Работа с родителями
- III. МОДУЛЬ «ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»
- IV. МОДУЛЬ «МНОГОЗАРЯДНАЯ ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»
- V. МОДУЛЬ «ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ»
- VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
 - Методическое обеспечение
 - Дидактическое обеспечение
 - Материально-техническое обеспечение
- VII. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрелок» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 10-18 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Обучаясь по данной программе, занимающиеся изучают баллистику, пневматическое оружие (винтовки, пистолеты), порядок ведения стрельб, как по неподвижным, так и подвижным целям.

Занятия стрельбой воспитывают смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Состоит программа из трех модулей: «Пневматическая винтовка», «Многозарядная пневматическая винтовка», «Пневматический пистолет». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 12 человек.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Пулевая стрельба, стрельба в цель – увлекательный, очень наглядный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения. Для того чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать высокие и стабильные результаты, не обязательно иметь «особые» способности. Необходимо научиться, практически правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность,

самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Пулевая стрельба, как вид спорта, помогает решать основную задачу дополнительного образования детей в сфере физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пульки; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой учащихся с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в дополнительном образовании.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрелок» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 10-18 лет, желающих овладеть навыками стрельбы из пневматического оружия.

Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Состоит программа из трех модулей: «Пневматическая винтовка», «Многочарядная пневматическая винтовка», «Пневматический пистолет». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 12 человек.

Программа «Стрелок» разработана на основе программы Насоновой А.А. «Пулевая стрельба»: Примерная программа спортивной подготовки детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. Обучаясь по данной программе, подростки изучают баллистику, пневматическое оружие (винтовки, пистолеты), порядок ведения стрельб, как по неподвижным, так и подвижным целям.

Актуальность программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков у учащихся, формированию у них жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает учащимся в профессиональном самоопределении. Освоение программы позволит учащимся приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения военной службы в рядах Вооруженных сил РФ и других силовых структурах, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма.

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном

процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Особенность данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

В детское спортивное объединение по стрельбе учащиеся принимаются на основании заявления родителей и справок от врача о допуске к занятиям пулевой стрельбой. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитого человека, готового к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начальное обучение стрельбе из пневматического оружия проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

К практической стрельбе учащиеся допускаются только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Педагог, руководитель стрельбы, также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Цель: популяризация стрелкового спорта среди детей и подростков, приобщение их к здоровому образу жизни, подготовка молодёжи к военной и гражданской службе через освоение техники стрельбы из пневматического оружия.

Задачи:

Образовательные

- обучать учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- обучать учащихся основам техники и тактики пулевой стрельбы;
- формировать знания по истории стрелкового оружия, его устройству и условиям хранения;
- обучать правилам физической подготовки стрелка;
- изучать материальную часть оружия и приобретать навыки устранения неполадок.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- способствовать профилактике асоциального поведения среди детей и подростков;
- воспитывать у учащихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;
- способствовать формированию у учащихся физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
- развивать специальные качества: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- способствовать формированию необходимых для стрелка свойств личности.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций. Практические занятия проводятся в виде: тренировочных занятий, выполнения упражнений, требующих от стрелка способности и умения длительное время находиться в изгойтке, сосредотачивать внимание на своих действиях, не отвлекаясь, самостоятельной работы, зачетов, сдачи нормативов.

Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технологии тестового обучения – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

Групповые технологии

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Педагогические принципы

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач средств и методов подготовки в соответствии с требованиями и возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, педагоги могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Стрелок» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;

- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития)	-наблюдение -самоанализ

	логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность обучающихся. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый (переводной).

Предварительный контроль физической подготовленности обучающегося осуществляется на одном из первых занятий в каждом модуле. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

Текущий контроль - основной вид проверки проводится раз в 1-2 месяца. Систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес

обучающихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует желание постоянно улучшить свои достижения. Педагог вместе с обучающимися сравнивает результаты текущего контроля с предварительным. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

Итоговый контроль (переводной) - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования.

Воспитательная работа

В основу воспитательной работы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение.

Педагогический процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- ориентация не на победу, а на участие (именно оно дает почувствовать прелесть соревнования и позволяет порадоваться ему от души).

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого обучающегося к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

Воспитательная работа неразрывна с процессом освоения программы и решением учебных вопросов. Регулярные занятия спортом сами по себе являются надёжным средством воспитания не только физических, но и психических, и духовных качеств, помогают приучить обучающихся к организованности не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

Проводятся беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Самовоспитание», «Оценка поступков», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Спор витаминов», «Грубых слов не говорю – только добрые дарю», «Краткая летопись военной истории» и др., а также организуются различные мероприятия: «Дни именинника»; экскурсии в музей ПРИВО, воинские части; спортивные и тематические праздники.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»;

родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в тире. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность детского объединения. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пневматическая винтовка	48	12	36
2	Многозарядная пневматическая винтовка	48	12	36
3	Пневматический пистолет	48	12	36
	ИТОГО	144	36	108

III. МОДУЛЬ «ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»

Цель: формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности, изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела из пневматической винтовки.

Задачи:

Образовательные

- обучать учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- ознакомить с историей стрелкового оружия, его устройству и условиям хранения;
- обучать правилам физической подготовки стрелка;
- обучать технике стрельбы из стандартной пневматической винтовки;
- изучать материальную часть стандартной пневматической винтовки и обучать навыкам устранения неполадок.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- способствовать воспитанию у учащихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
- развивать специальные качества: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятии и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- материальную часть пневматической винтовки;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за пневматической винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматической винтовки (ВП-1, ВП-2);
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

Учебно-тематический план 1 модуля

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Стандартная пневматическая винтовка, снаряжение стрелка	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		6	6
10	Техническая подготовка	1	14	15
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	36	48

Содержание деятельности 1 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период:

3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

Общая физиология человека. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему, органов чувств, мышцы. Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в процессе занятий.

5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. О зарядке и закаливании, как о способах сохранения здоровья. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

6. Баллистика

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте. Понятие о выстреле, взрыве. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики. Траектории пули. Элементы траектории.

Практические занятия: Определение траектории пули. Чистка оружия.

7. Стандартная пневматическая винтовка и снаряжение стрелка

Общие сведения об стандартной пневматической винтовке, используемой в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок (общие сведения). Светофильтры. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Прицельные приспособления. Одежда и обувь винтовочника. Подгонка одежды. Требования и ограничения. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Практические занятия: регулировка, отладка механизмов пневматической винтовки. Отладка и индивидуальная подгонка пневматической винтовки.

8. Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка, ее роль в подготовке спортсмена. ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия: выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, настольный теннис и др.

9. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Практические занятия: выполнение упражнений на развитие специальных качеств стрелка: координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

10. Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

- *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»; – *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- *дыхание* – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Практические занятия: изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

11. Инструкторско-судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника педагога, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии педагога или самостоятельно. Работу по подготовке помещения к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

Практические занятия: при проведении контрольных стрельб в режиме соревнований учащиеся поочередно выполняют обязанности судей соревнований под контролем педагога с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

12. Морально-волевая и психологическая подготовка

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся.

Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

Сведения об основных понятиях саморегуляции. Методы и средства саморегуляции и методика их применения. Произвольная саморегуляция.

Практические занятия: выполнение приемов, связанных с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

13. Соревнования

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях, турнирах.

14. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и т.д.

IV. МОДУЛЬ «МНОГОЗАРЯДНАЯ ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»

Цель: формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности, изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела из многозарядной пневматической винтовки.

Задачи:

Образовательные

- обучать учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- ознакомить с историей стрелкового оружия, его устройству и условиям хранения;
- обучать правилам физической подготовки стрелка;
- обучать технике стрельбы из многозарядной пневматической винтовки;

- изучать материальную часть многозарядной пневматической винтовки и обучать навыкам устранения неполадок.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- способствовать воспитанию у учащихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
- развивать специальные качества: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятии и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- материальную часть многозарядной пневматической винтовки;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за пневматической винтовкой;
- выполнять скоростные упражнения из многозарядной пневматической винтовки;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

Учебно-тематический план 2 модуля

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1

5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Многозарядная пневматическая винтовка и снаряжение стрелка	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		6	6
10	Техническая подготовка	1	14	15
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	36	48

Содержание деятельности 2 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.

Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период:

3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием

возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

4.Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

Общая физиология человека. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему, органов чувств, мышцы. Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в процессе занятий.

5.Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. О зарядке и закаливании, как о способах сохранения здоровья. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

6.Баллистика

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте. Понятие о выстреле, взрыве. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики. Траектории пули. Элементы траектории.

Практические занятия: Определение траектории пули. Чистка оружия.

7. Многозарядная пневматическая винтовка и снаряжение стрелка

Общие сведения об многозарядной пневматической винтовки, используемой в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок (общие сведения). Светофильтры. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Прицельные приспособления. Одежда и обувь винтовочника. Подгонка одежды. Требования и ограничения. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Практические занятия: регулировка, отладка механизмов пневматической винтовки. Отладка и индивидуальная подгонка пневматической винтовки.

8.Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка, ее роль в подготовке спортсмена. ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия: выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, настольный теннис и др.

9. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Практические занятия: выполнение упражнений на развитие специальных качеств стрелка: координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

10. Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»; – *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

– *дыхание* - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Практические занятия: изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска

без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

11.Инструкторско-судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника педагога, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии педагога или самостоятельно. Работу по подготовке помещения к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

Практические занятия: при проведении контрольных стрельб в режиме соревнований учащиеся поочередно выполняют обязанности судей соревнований под контролем педагога с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

12.Морально-волевая и психологическая подготовка

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся.

Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

Сведения об основных понятиях саморегуляции. Методы и средства саморегуляции и методика их применения. Произвольная саморегуляция.

Практические занятия: выполнение приемов, связанных с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

13.Соревнования

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях, турнирах.

14.Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и т.д.

V. МОДУЛЬ «ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ»

Цель: формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности, изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета.

Задачи:

Образовательные

- обучать учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- ознакомить с историей стрелкового оружия, его устройству и условиям хранения;
- обучать правилам физической подготовки стрелка;
- обучать технике стрельбы из пневматического пистолета;
- изучать материальную часть пневматического пистолета и обучать навыкам устранения неполадок.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- способствовать воспитанию у учащихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
- развивать специальные качества: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятии и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- материальную часть пневматического пистолета;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за пневматической винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматического пистолета;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

Учебно-тематический план 3 модуля

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Пневматический пистолет и снаряжение стрелка	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		6	6
10	Техническая подготовка	1	14	15
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	36	48

Содержание деятельности 3 модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления

Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.

Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период:

3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

Общая физиология человека. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему, органов чувств, мышцы. Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в процессе занятий.

5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. О зарядке и закаливании, как о способах сохранения здоровья. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

6. Баллистика

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте. Понятие о выстреле, взрыве. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики. Траектории пули. Элементы траектории.

Практические занятия: Определение траектории пули. Чистка оружия.

7. Пневматический пистолет и снаряжение стрелка

Общие сведения об многозарядной пневматической винтовки, используемой в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок (общие сведения). Светофильтры. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Прицельные приспособления. Одежда и обувь винтовочника. Подгонка одежды. Требования и ограничения. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Практические занятия: регулировка, отладка механизмов пневматической винтовки. Отладка и индивидуальная подгонка пневматической винтовки.

8.Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка, ее роль в подготовке спортсмена. ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия: выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, настольный теннис и др.

9.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Практические занятия: выполнение упражнений на развитие специальных качеств стрелка: координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

10.Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»; –

прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

– *дыхание* - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Практические занятия: изучение и отработка изготовления для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

11.Инструкторско-судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника педагога, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии педагога или самостоятельно. Работу по подготовке помещения к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

Практические занятия: при проведении контрольных стрельб в режиме соревнований учащиеся поочередно выполняют обязанности судей соревнований под контролем педагога с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

12.Морально-волевая и психологическая подготовка

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся.

Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

Сведения об основных понятиях саморегуляции. Методы и средства саморегуляции и методика их применения. Произвольная саморегуляция.

Практические занятия: выполнение приемов, связанных с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения. Необходимо многократное повторение волевых действий,

чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

13. Соревнования

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях, турнирах.

14. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и т.д.

V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в стрелковом зале.
2. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан РФ до 2025 г.г.»
3. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Методика проведения занятий по стрельбе из ВП скоростных упражнений.
2. Методика проведения практических занятий по стрельбе из ВП с колена
3. Методика проведения практических занятий по стрельбе из ВП стоя.
4. Методика проведения занятий по стрельбе из ВП лёжа.
5. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
6. Личная карточка воспитанника (бланк).
7. Классификация и конструктивные характеристики винтовок, пистолетов.
8. Прицел. Подбор прицельных приспособлений.

III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
3. Десять правил тренировки (памятка).
4. Правила самоконтроля (памятка).
5. Сведения о двигательном аппарате человека.

6. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
7. Рациональное питание (памятка).
8. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
9. Формирование правильной осанки.
10. Контрольные задания на формирование правильной осанки.
11. Комплекс оздоровительной пластики.
12. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
13. Меры предупреждения простудных заболеваний.
14. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
15. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
16. Урок мужества «Памяти погибшим за нашу Родину героям».
17. Беседы с юными спортсменами.

IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итоговых занятий.

V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы для различных возрастных групп;
2. Тесты по физической подготовке.
3. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года);
4. Изучение потребностей и интересов обучающихся д/о «Стрельба»
5. Изучение уровня нравственной воспитанности детей;
6. Тест «Решительны ли Вы?»;
7. Дифференциально-диагностический опросник «Я предпочту»;
8. Методика «Готовность к саморазвитию»;
9. Анкета для выявления ценностных ориентаций у детей;
10. Анкета для родителей;
11. Диагностика памяти, внимания, мышления.

VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.
3. Грамоты.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество на 1 учащегося в группе	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Винтовка типа МР - 512	1	12	5 лет

	Пистолет ИЖ - 53	1	12	5 лет
2.	Коврик	1	12	3 года
3.	Упор стрелковый	1	12	3 года
4.	Пылеулавливатели	1	4	
5.	Мишень №8	1200	14400	1 год
6.	Пули пневматические 4,5	4800	57600	1 год
7.	Плакаты комплект «Основы стрельбы»	1	1	5 лет
10.	Труба зрительная		5	5 лет
	Запасные части к винтовкам и пистолетам	По необходимости		1 год
	Запасные части к мишенному оборудованию	По необходимости		1 год

VIII. ЛИТЕРАТУРА

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! – М.: Вако, 2016.
2. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 2076.
3. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2012.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина, 2018.
6. Завальный А.Н., Зинченко В.Н., Мокрый В.С. Символика Самарской области. – Самара: Самвен, 2001.
7. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 2020.
8. Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
9. Карнеев Г.С. Военские и патриотические ритуалы. – М., 2009.
10. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2015.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2005.
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. – М.: Просвещение, 2021.
13. Наставление по физической подготовке. – М.: Воениздат, 2017.
14. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М: Патриот, 2010
15. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 2013.

**Календарно-тематический общеразвивающей программы
«Стрелок»**

№ зан.	дата	Тема занятия	Кол-во часов
1 модуль «Пневматическая винтовка»			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		Меры безопасности при стрельбе. ОФП.	2
3		История развития стрельбы. ОФП. СФП	2
4		Строение и функции организма человека. ОФП	2
5		Физиологические основы тренировки. Баллистика. СФП	2
6		Пневматическая винтовка. Снаряжение стрелка	2
7		Баллистика. ОФП. СФП	2
8		Техническая подготовка. ОФП	2
9		Гигиена. Режим дня. ОФП. СФП	2
10		Техническая подготовка.	2
11		ОФП. СФП. Инструкторско-судейская практика.	2
12		Техническая подготовка.	2
13		Баллистика. ОФП. СФП	2
14		Техническая подготовка.	2
15		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
16		Техническая подготовка.	2
17		ОФП. СФП. Правила соревнований.	2
18		Техническая подготовка.	2
19		Соревнования	2
20		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
21		Техническая подготовка.	2
22		Техническая подготовка. ОФП. СФП	2
23		Соревнования	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

2 модуль «Многзарядная пневматическая винтовка»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		Меры безопасности при стрельбе. ОФП.	2
3		История развития стрельбы. ОФП. СФП	2
4		Строение и функции организма человека. ОФП	2
5		Физиологические основы тренировки. Баллистика. СФП	2
6		Многзарядная пневматическая винтовка. Снаряжение стрелка	2
7		Баллистика. ОФП. СФП	2
8		Техническая подготовка. ОФП	2

9		Гигиена. Режим дня. ОФП. СФП	2
10		Техническая подготовка.	2
11		ОФП. СФП. Инструкторско-судейская практика.	2
12		Техническая подготовка.	2
13		Баллистика. ОФП. СФП	2
14		Техническая подготовка.	2
15		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
16		Техническая подготовка.	2
17		ОФП. СФП. Правила соревнований.	2
18		Техническая подготовка.	2
19		Соревнования	2
20		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
21		Техническая подготовка.	2
22		Техническая подготовка. ОФП. СФП	2
23		Соревнования	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

3 модуль «Пневматический пистолет»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		Меры безопасности при стрельбе. ОФП.	2
3		История развития стрельбы. ОФП. СФП	2
4		Строение и функции организма человека. ОФП	2
5		Физиологические основы тренировки. Баллистика. СФП	2
6		Пневматический пистолет. Снаряжение стрелка	2
7		Баллистика. ОФП. СФП	2
8		Техническая подготовка. ОФП	2
9		Гигиена. Режим дня. ОФП. СФП	2
10		Техническая подготовка.	2
11		ОФП. СФП. Инструкторско-судейская практика.	2
12		Техническая подготовка.	2
13		Баллистика. ОФП. СФП	2
14		Техническая подготовка.	2
15		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
16		Техническая подготовка.	2
17		ОФП. СФП. Правила соревнований.	2
18		Техническая подготовка.	2
19		Соревнования	2
20		СФП. Морально-волевая подготовка.	2
21		Техническая подготовка.	2
22		Техническая подготовка. ОФП. СФП	2
23		Соревнования	2

24		Итоговое занятие	2
		Итого	48