

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской  
муниципального образования Павловский район**

Принята решением  
педагогического совета  
МБОУ ДО СШ ст. Павловская  
Протокол № 5.  
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ ДО СШ  
ст. Павловской  
МО Павловский район  
Р.Н. Чернов  
Приказ № 49  
от "29" марта 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пулевая стрельба»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

ID-номер программы в навигаторе: 32144

Авторы-составители программы:

Сухарева Ольга Александровна – инструктор-методист

Будлянский Владимир Николаевич – тренер-преподаватель

ст. Павловская

2023 год

## **Содержание**

### **I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **II. Организационно-педагогические условия, включая формы аттестации**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы

### **III. Список литературы**

# **I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее - Концепция).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об

утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее - Приказ № 2)

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. Nо1726-р

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Пулевая стрельба** в 1896 году появилась на летних Олимпийских играх в Афинах и с тех пор является постоянным компонентом программы. Изначально соревнования проходили среди мужчин. Женщины впервые были допущены к участию в 1968 году в Мехико. Спортсмены состязались друг с другом наравне. Стрельба стала отдельной с 1996 года. Сейчас в этой дисциплине разыгрываются 15 комплектов медалей. Существуют различные виды спортивной стрельбы и упражнения.

Стрельба берет свое начало еще с древности. В средневековье люди для таких целей использовали лук и стрелы. Но в четырнадцатом веке появляется первое ружье. А в пятнадцатом веке, в Европе уже проходят соревнования по стрельбе.

В середине четырехсотых годов, французы образуют первую команду стрелков. Данный вид спорта пришел в нашу страну, значительно позже, уже в конце восьмисотых годов. Олимпийским видом спорта стрельбу признали довольно быстро, а позже стали устраивать мировые чемпионаты, которые проводятся до сих пор.

Во время стрельбы участвуют все мышцы тела. Благодаря этому, достигается тонизирующий эффект для всего организма.

Все профессиональные стрелки обладают хорошей выдержкой и сдержанностью. Умеют совладать со своими эмоциями, обучены навыку самоконтроля.

Свою карьеру можно уже начать с раннего детства. И не заканчивать ее до самой старости, разумеется - если нет противопоказаний в плане здоровья. Каких-то особенных возрастных ограничений в этом виде спорта нет.

В пулевом спорте очень низкий уровень травматичности. Здесь нет риска, как в командных играх столкнуться с другим игроком, и тем самым

нанести вред здоровью. Главное - уметь правильно обращаться с оружием, и тогда не возникнет никаких проблем.

**Направленность** дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная и предназначена для получения обучающимися дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Пулевая стрельба способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке, укреплению здоровья.

**Уровень образования** – базовый

**Новизна программы и оригинальность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на обучение и совершенствование техники и тактики игры в избранном виде спорта. В учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности, на формирование физической культуры, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России и Краснодарского края, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная направленность на занятиях пулевой стрельбой прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, заботливость.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки необходимые в жизни.

Кроме этого, после реализации данной программы предполагается дальнейшее обучение детей, заинтересованных в занятиях пулевой стрельбой, по предпрофессиональной программе сроком на 8 лет.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и

потенциале МБОУ ДО СШ. Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных,

силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Занятия по пулевой стрельбе дают возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между участниками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к пулевой стрельбе, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

#### **Адресат программы.**

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с 10 до 18 лет, из которых формируются две группы с 10 до 13 лет и с 14 до 18 лет. Наполняемость каждой группы 10-25 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в избранном виде спорта, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска, разрешающего заниматься пулевой стрельбой.

Программа включает в себя 2 возрастных периода: младший школьный возраст и средний подростковый возраст. В младшем школьном возрасте происходит расширение знаний. Это приводит к тому, что у большинства учащихся обнаруживаются как общие, так и специальные способности к



различным видам деятельности. В этой ситуации важными фигурами для учащегося являются педагог и сверстники.

Педагог, учитывая развитие в этом возрастном периоде личностных и деловых качеств, является важным структурным элементом для закрепления у учащихся положительных качеств личности. К концу младшего школьного возраста отношения со сверстниками приобретают повышенное значение для учащихся. Здесь открываются дополнительные возможности для активного использования этих отношений в учебно-воспитательных целях, в частности, для стимулирования психического развития учащегося через публичное одобрение в присутствии товарищей его поступков и достижений, через соревнование со сверстниками, через многие другие действия и ситуации, затрагивающие социальный престиж учащегося.

Главные мотивационные линии подросткового периода, связанные с активным стремлением к личному самосовершенствованию – это самопознание и самоутверждение. Обучающиеся данного возраста отличаются повышенной познавательной и творческой активностью, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по-настоящему, профессионально, как взрослые. В этих условиях значительно возрастает роль дополнительного образования, существенно влияющего на развитие личности учащегося, профессиональную ориентацию. Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют.

#### **Условия набора учащихся.**

Для обучения принимаются все желающие независимо от степени предварительной подготовки и половой принадлежности.

**Количество учащихся** в одной группе 10-25 человек.

**Уровень программы** – базовый.

### **Объём и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов – 432 часа.

### **Форма и режим обучения.**

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована дистанционно.

Всего 144 часов, из них 6 часов на соревновательную деятельность.

**Режим занятий.** Обучение проводится в объединении, сформированном из учащихся от 10 до 18 лет. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 часа в неделю.

**Форма организации детей на занятии:** коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

При комплектовании состава группы рекомендуется тренеру-преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в группе. Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся тренером в зависимости от местных условий деятельности группы.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по пулевой стрельбе, Положений по соревнованиям.

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и в спортзалах. В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в учебных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в профильном лагере дневного пребывания, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы группы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам пулевой стрельбы, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия избранным видом спорта. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи программы:**

#### ***- Образовательные:***

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы пулевой стрельбы; познакомить учащихся с историей и современным развитием избранного вида спорта; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов; формировать специальные знания в области пулевой стрельбы: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия.

#### ***- Личностные:***

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности.

Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

**- Метапредметные:**

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1.	Введение	1	-	1
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	1	3
3.	Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	-	2
4.	Правила соревнований. Судейская инструкторская практика	2	3	5
5.	Основы техники стрельбы	4	-	4
6.	Специальная физическая подготовка	-	10	10
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	-	113	113
8.	Классификационные соревнования и переводные испытания	1	5	6
	Итого:	12	132	144

#### Содержание программы первого года обучения:

**- Введение.**

Обзор развития стрелкового спорта в России. Разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

**- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб; их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

### **- Материальная часть оружия и основы стрельбы.**

Системы пневматических винтовок. Материальная часть винтовок ИЖ-38, ИЖ-53М. Подготовка винтовок к соревнованиям. Осмотр оружия. Уход за оружием. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость. Определение средней точки попадания (с.т.п.). Определение поправок и внесение их на прицел.

### **- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика. Виды и характер соревнований.**

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Порядок выполнения упражнений, состав судейской коллегии. Права и обязанности контролёра, судьи линии огня, судьи линии мишеней. Порядок определения результатов и занятых мест. Нарушение правил и меры наказания (общие случаи). Практические занятия: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролёра, судьи линии мишеней.

### **- Основы техники стрельбы.**

Изготовка для стрельбы из положения с колена, стоя. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении упражнений из положения с колена, стоя. Корректировка и само корректировка стрельбы. Производство выстрела. Ошибки, допускаемые при отработке спуска курка, и меры борьбы с ними, варианты техники спуска курка, дыхание при стрельбе. Тренировка без действительного выстрела и её значение.

### **- Специальная физическая подготовка.**

Упражнение на продолжительное сохранение неизменной позы изготовки спортсмена с оружием и постепенным увеличением времени до утомления спортсмена. Тоже самое с оружием, наведённым в район

прицеливания. Упражнения рекомендуется проводить систематически в конце учебно-тренировочных занятий.

### **- Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Закрепление знаний и навыков в прицеливании, отработка спуска. Совершенствование техники стрельбы из положения стоя, с колена. Совмещение с центром мишени. Тренировка без патрона. Стрельба по белому листу и по мишени с чёрным кругом - на кучность. Выполнение упражнений ВП-1 или ВП-2. Стрельбы по заданию тренера. Турниры. Тренировки.

### **- Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Практические занятия: выполнить норму 1-юношеского разряда по упражнению ВП-1 или ВП-2.

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение.	2	-	2
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	-	1
3	Материальная часть оружия.	2	-	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	-	2
5	Основы техники и тактики стрельбы.	6	-	6
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки, турниры.	-	100	100
7	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	2	2	4
8	Общая физическая подготовка.	-	8	8
9	Специальная физическая подготовка.	-	12	12
10	Участие в соревнованиях. Переводные испытания.	1	6	7
	Итого:	16	128	144

## Содержание программы второго года обучения:

### **- Введение.**

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормы и требования. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

### **- Меры обеспечения при проведении стрельб.**

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного.  
Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

### **- Материальная часть оружия.**

Устройство пневматических винтовок. Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение правок на прицеле.

### **- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.**

Основные сведения о кровообращении человека. Сердце, сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вред курения для организма занимающихся. Правила личной и общественной гигиены. Органы зрения. Гигиена зрения. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий.

### **- Основы техники и тактики стрельбы.**

Рациональная изготовка стрелка-спортсмена из положения, стоя с колена. Местонахождение центра тяжести системы стрелок-оружие. Прицеливание. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Варианты техники спуска курка. Тактика стрельбы. Понятие тактики. Выполнение упражнений в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям. Пристрелка оружия.

### **- Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Турниры.**

Дальнейшее закрепление навыков и совершенствования техники стрельбы с колена и стоя. Дальнейшее совершенствование прицеливание из пневматической винтовки с оптическим прицелом. Комбинированная стрельба с колена, стоя и стоя с обязательной самокорректировкой. Самоанализ стрельбы. Освоение упражнения ВП-3 в режиме правил

соревнований. Стрельбы по заданию тренера. Турниры. Тренировка без патрона. Интенсивные тренировки по заданию тренера.

#### **- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.**

Допуск участников к соревнованиям. Время на стрельбу. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Опоздания. Обязанности судейской коллегии по участкам. Условия и порядок выполнения упражнений из пневматического оружия.

#### **- Общая физическая подготовка.**

Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение с партнёром в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

#### **- Специальная физическая подготовка.**

Устойчивость тела развивается с фиксацией определённых положений при выполнении различных движений сначала на земле (полу), а потом, на примерно гимнастическом бревне.

Статистическая выносливость в удержании оружия заключается в способности стрелка длительно с небольшими колебаниями сохранять изготовку во время выстрела.

Высокая точность и координация движения частей тела заключается в умении контролировать их положение в пространстве, быстро и точно устранять отклонение от нужного положения.

Автономность и плавность нажатия на спусковой крючок отрабатывается с помощью тренировки со спусковым крючком оружия под контролем индикатора.

#### **- Участия в соревнованиях. Переводные испытания.**

Квалификационные соревнования. Соревнования проводятся между членами объединения, на первенство заведения и для сдачи разрядных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.



## Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение меры безопасности при проведении стрельб	1	-	1
2	Материальная часть оружия	2	-	2
3	Основы техники и тактики стрельбы	4	-	4
4	Правила соревнований. Судейская и конструкторская практика	2	4	6
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена	2	1	3
6	Общая физическая подготовка	-	10	10
7	Специальная физическая подготовка	-	20	20
8	Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.	-	89	89
9	Участие в соревнованиях.	1	6	7
10	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	1	2
Итого:		13	131	144

### Содержание программы третьего года обучения:

#### **- Введение. Меры безопасности при проведении стрельб.**

Краткая статистика несчастных случаев по причине нарушения «Инструкций по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного по поддержанию порядка в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Ознакомление с программой и расписание занятий.

#### **- Материальная часть оружия.**

Устройство принцип действия пневматической винтовки. Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле.

#### **- Основы техники и практики стрельбы.**

Детальный разбор изготовок при стрельбе из положения, стоя, с колена; Особенности изготовления с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подготовка к

соревнованиям. Подбор пульк. Темп стрельбы, выполнение упражнений в условиях соревнований.

#### **- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Практические занятия. Выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишени, судьи-контролёра, судьи показчика.

#### **- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.**

Кровообращение, центральная нервная система. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Общий режим дня. Режим питания. Значение водных процедур. Гигиена сна. Понятие о спортивной форме. Понятие о переутомлении и восстановлении организма человека. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Оказание первой помощи при кровотечениях, ожогах, обмороке.

#### **- Общая физическая подготовка.**

Упражнение на расслабление различных групп мышц, на развитие координации движений. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха, в летний период-походы, туризм.

#### **- Специальная физическая подготовка.**

Длительное удержание оружия в позе изготовки для стрельбы, стоя и с колена (постепенно увеличивая время удержания наведённого оружия в район прицеливания до видимого утомления спортсмена). Указанные выше упражнения рекомендуется проводить систематически в конце практических занятий.

#### **- Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. .**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения, стоя с колена. Основная работа проводится под совершенствованием выполнения упражнения ВП-4 в режиме требований правил соревнований. Тренировка без действительного выстрела. Стрельбы по заданию тренера. Турниры, контрольные стрельбы.

**- Участие в соревнованиях.**

Для сдачи разрядных нормативов планируется квалификационное внутреннее соревнование, а также предоставлять возможность всем подготовленным стрелкам участвовать в соревнованиях на первенство учебного заведения.

К сдаче норм по стрельбе допускаются стрелки, прошедшие теоретическую и практическую подготовку. Выполнение норм засчитывается только по результатам, показанным на квалификационных или других соревнованиях.

**- Заключительное занятие. Подведение итогов.**

Награждение отличившихся. Планы на будущий год.

**Тематический план для группы индивидуального обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2		2
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах.	2		2
3	Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания, показ изготовления стрелка спортсменам. Спуск курка.	6	10	16
4	Психологическая подготовка.	12	10	22
5	Теоретическая подготовка.	12		12
6	Специальная физическая подготовка.	4	16	20
7	Совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Прицеливание	10	50	60

	с открытым прицелом. Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения, стоя.			
8	Соревнование на первенство группы. Проведение стрелковой игры «Триатлон». Заключительное занятие. Подведение итогов.	3	7	10
	Итого:	51	93	144

## **Содержание программы для группы индивидуального обучения**

### **- Вводное занятие.**

Ознакомление с годовой программой. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с местом проведения занятий. Ознакомление с расписанием на год.

### **- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.

### **- Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания.**

Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя, с руки, с опоры локтями о стол, или стоя с опорой на стойку, с колена, лёжа. Спуск курка: Условие, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчёт и внесение поправок при прицеливании.

### **- Психологическая подготовка.**

Особенность стрельбы заключается в том, что её результаты сильно зависят от силы воли, характера и психического состояния стрелка. Небольшое волнение полезно, это, так называемое состояние «Боевой готовности»- предстартовое возбуждение, которое готовит нервную систему

человека к точному выполнению отрететированных необходимых действий с полной отдачей его знаний и навыков, с использованием всех своих возможностей.

Излишнее эмоциональное возбуждение стрелка как от отрицательных, так и от положительных факторов снижает чувствительность к нужным ощущениям дезорганизует приобретённые навыки техники стрельбы, лишает возможности регулировать свое психическое состояние при этом как для начинающих, так и для опытных стрелков, получаются следующие наиболее характерные ошибки:

- а) потеря устойчивости к стрельбе;
- б) дрожание рук, а значит и ствола оружия;
- в) перенапряжение некоторых мышц;
- г) расслабление некоторых мышц;
- д) изменение скорости и точности реакции нервной системы на отклонение оружия от требуемого точного положения;
- е) непостоянство силы и места удержания оружия;
- ж) нарушение динамики привычного нажатия на спусковой крючок;
- з) неточное управление дыханием.

#### **- Теоретическая подготовка.**

Овладение основами знаний анатомии человека. Строение скелета мышц, сухожилий, связок, суставов. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Внешняя и внутренняя баллистика. Конструкции оружия, назначение деталей, работа механизмов, возможные отказы и неисправности, способы их устранения, устройство пуль, оборудование тира и правила его эксплуатации. Теоретические занятия по возможности максимально сопровождать показом практических действий, давать спортсменам индивидуальные задания на дом

по отработке необходимых теоретических вопросов и практических навыков стрельбы.

#### **- Специальная физическая подготовка.**

Заключается в овладении техникой стрельбы. Её фундаментом являются все другие виды подготовки.

Техника стрельбы и стрелкового оружия — это способность стрелка правильно производить специальные действия для обеспечения попадания пуль в цель на основе специальных теоретических знаний и практических навыков стрельбы. Кроме того, стрелок должен научиться анализировать и критически оценивать все свои действия быстро устранять ошибки и неточности.

Техника стрельбы состоит из следующих взаимосвязанных элементов: изготовка для стрельбы, прицеливание, управление дыханием, нажатие на спусковой крючок, и координация всех этих элементов во время выстрела.

#### **- Совершенствование техники стрельбы. Учебные тренировки.**

Совершенствование изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол, стоя опорой на стойку, с колена, лёжа. Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом с выносом района прицеливания для совмещения средней точки попадания с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Учебные тренировки.

#### **- Соревнование на первенство группы.**

Проведение игры «Триатлон». Награждение победителей. Заключительное занятие. Подведение итогов. Планы на будущий год.

### **Учебно – тематический план**

Учебно – тематический план первого года обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>1 модуль (72 часа)</b>						
<i>Теория и методика ФК и С</i>			9			
1		История развития стрелкового вида спорта. Виды оружия.	1		беседа	
2		Личная гигиена. Режим дня. Правила занятия видом спорта: ознакомление с вопросами личной гигиены.	1		беседа	
3		Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Понятие о взрыве.	1		беседа	
4		Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера.	1		беседа	
5		Траектория.	1		беседа	
6		Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.	1		беседа	
7		Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена:	1		беседа	
8		Общий режим дня. Гигиеническое значение водных процедур	1		беседа	
<i>Общездоровьесберегающая физическая подготовка</i>				40		
9		Упражнения для плечевого пояса.	2		учебно-тренировочное занятие	
10		Упражнения для рук.	2		учебно-тренировочное занятие	
11		Упражнения для мышц шеи.	2		учебно-тренировочное занятие	
12		Упражнения для спины.	2		учебно-тренировочное занятие	

13		Упражнения для туловища	2		учебно-тренировочное занятие	
14		Упражнения для пояса нижних конечностей.	2		учебно-тренировочное занятие	
15		Упражнения с тренажерами (отягощениями): сохранение и увеличение подвижности в суставах.	2		учебно-тренировочное занятие	
16		Развитие силовых способностей всех групп мышц.	2		учебно-тренировочное занятие	
17		Упражнения на развитие общей выносливости	2		учебно-тренировочное занятие	
18		Упражнения на создание мышечного корсета	2		учебно-тренировочное занятие	
19		Упражнения на коррекцию осанки	2		учебно-тренировочное занятие	
20		Упражнения по предупреждению плоскостопия	2		учебно-тренировочное занятие	
21		Упражнения по улучшению обменных процессов в организме.	2		учебно-тренировочное занятие	
22		Предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка статических нагрузок.	2		учебно-тренировочное занятие	
23		Упражнения общей и специальной направленности.	3		учебно-тренировочное занятие	
24		Упражнения: ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме).	3		учебно-тренировочное занятие	
25		Разнообразные упражнения из других видов спорта: зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе,	3		учебно-тренировочное занятие	



		пробежки, катание на роликах.				
26		Игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Специальная подготовка</i>		<i>физическая</i>	33			
27		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовки без оружия	4		учебно-тренировочное занятие	
28		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовки с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.	4		учебно-тренировочное занятие	
29		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания)	4		учебно-тренировочное занятие	
30		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела.	4		учебно-тренировочное занятие	
31		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.	4		учебно-тренировочное занятие	
32		Упражнения, выполняемые с патроном: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек)	3		учебно-тренировочное занятие	
33		Упражнения, выполняемые с патроном: обработка спуска.	3		учебно-тренировочное занятие	

34		Дыхательные упражнения	3		учебно-тренировочное занятие	
35		Упражнения на координацию движений	2		учебно-тренировочное занятие	
36		Упражнения на равновесие	2		учебно-тренировочное занятие	
<b>2 модуль (72 часа)</b>						
<i>Введение</i>			1			
37		Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.	1		беседа	
<i>Специальная физическая подготовка</i>			3			
38		Подводящие и специально-подготовительные упражнения	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы технико-тактической подготовки</i>			47			
39		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка лежа	3		учебно-тренировочное занятие	
40		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка сидя	3		учебно-тренировочное занятие	
41		Положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя), фиксация головы, рук, хват.	3		учебно-тренировочное занятие	
42		Прицеливание.	2		учебно-тренировочное занятие	
43		Управление спуском.	2		учебно-тренировочное занятие	
44		Управление дыханием.	2		учебно-тренировочное занятие	
45		Стрельба на дистанции 5м, 10м: овладение точной и рациональной техники.	3		учебно-тренировочное занятие	

46		Стрельба на дистанции 5м, 10м: обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие».	2		учебно-тренировочное занятие	
47		Правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхание.	3		учебно-тренировочное занятие	
48		Тактическое мышление.	3		учебно-тренировочное занятие	
49		Упражнения на расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).	3		учебно-тренировочное занятие	
50		Повторение действий по выполнению выстрела.	2		учебно-тренировочное занятие	
51		Упражнения на использование укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.	3		учебно-тренировочное занятие	
52		Упражнения на выполнение выстрела по мишени - «белый лист».	3		учебно-тренировочное занятие	
53		Упражнения на выполнение «выстрелов» без патрона.	2		учебно-тренировочное занятие	
54		Упражнения на чередование выстрелов без патрона и с патроном.	3		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
55		Упражнения на выполнение выстрела из винтовки.	2		учебно-тренировочное занятие	
56		Упражнения на выполнение выстрела из пневматической винтовки из положения «стоя».	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы психологической подготовки</i>			9			

57		Упражнения регуляции эмоционального состояния.	1		учебно-тренировочное занятие	
58		Упражнение на использование движений, поз, снижающих уровень возбуждения.	2		учебно-тренировочное занятие	
59		Упражнение на использование поз, движений, способствующих повышению уровня возбуждения для мобилизации спортсмена,	2		учебно-тренировочное занятие	
60		Упражнение на совершенствование свойств личности, идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом.	1		учебно-тренировочное занятие	
61		Упражнение на воспитание нравственных и эмоционально-волевых черт характера.	1		учебно-тренировочное занятие	
62		Упражнение на использование психических процессов: ощущение и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета, устойчивости).	1		учебно-тренировочное занятие	
63		Упражнение на использование внимания, мышления, быстроты реакции, двигательной память, воображения, «волевых» процессов» и т.д	1		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы медицинской подготовки</i>			9			
64		Упражнения на оказание первой помощи при остановке кровотечений.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеofilьмов	

65		Упражнения на оказание первой помощи при ранениях.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
66		Упражнения на оказание первой помощи при транспортировке пострадавших при солнечных и тепловых ударах.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
67		Упражнения на оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении.	1		учебно-тренировочное занятие	
68		Упражнения на оказание первой помощи утоплению.	1		учебно-тренировочное занятие	
69		Упражнения на оказание первой помощи поражению электрическим током.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
70		Упражнения на оказание первой помощи при ожогах.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
71		Упражнения на оказание первой помощи при наложении повязок, шин.	1		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
72		Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.	1		учебно-тренировочное занятие	
<i>Контрольные испытания</i>			3			
73		Контрольные испытания	3		фронтальная, индивидуально-фронтальная	Сдача нормативов по ОФП и СФП
<b>ИТОГО</b>			<b>144 часа</b>			

Учебно – тематический план второго года обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>1 модуль (72 часа)</b>						

<i>Общезначительная подготовка</i>				48		
1		Упражнения для плечевого пояса.	3		учебно-тренировочное занятие	
2		Упражнения для рук.	3		учебно-тренировочное занятие	
3		Упражнения для мышц шеи.	3		учебно-тренировочное занятие	
4		Упражнения для спины.	3		учебно-тренировочное занятие	
5		Упражнения для туловища	3		учебно-тренировочное занятие	
6		Упражнения для пояса нижних конечностей.	3		учебно-тренировочное занятие	
7		Упражнения с тренажерами (отягощениями): сохранение и увеличение подвижности в суставах.	3		учебно-тренировочное занятие	
8		Развитие силовых способностей всех групп мышц.	3		учебно-тренировочное занятие	
9		Упражнения на развитие общей выносливости	2		учебно-тренировочное занятие	
10		Упражнения на создание мышечного корсета	2		учебно-тренировочное занятие	
11		Упражнения на коррекцию осанки	2		учебно-тренировочное занятие	
12		Упражнения по предупреждению плоскостопия	2		учебно-тренировочное занятие	
13		Упражнения по улучшению обменных процессов в организме.	2		учебно-тренировочное занятие	
14		Предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка статических нагрузок.	2		учебно-тренировочное занятие	

15		Упражнения общей и специальной направленности.	3		учебно-тренировочное занятие	
16		Упражнения: ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме).	3		учебно-тренировочное занятие	
17		Разнообразные упражнения из других видов спорта: зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, катание на роликах.	3		учебно-тренировочное занятие	
18		Игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Специальная физическая подготовка</i>			24			
19		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовления без оружия	3		учебно-тренировочное занятие	
20		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовления с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.	3		учебно-тренировочное занятие	
21		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания)	3		учебно-тренировочное занятие	
22		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела.	2		учебно-тренировочное занятие	
23		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела с контролем работы отдельных	3		учебно-тренировочное занятие	

		мышечных групп.				
24		Упражнения, выполняемые с патроном: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек)	3		учебно-тренировочное занятие	
25		Упражнения, выполняемые с патроном: обработка спуска.	2		учебно-тренировочное занятие	
26		Дыхательные упражнения.	2		учебно-тренировочное занятие	
27		Упражнения на координацию движений	2		учебно-тренировочное занятие	
28		Упражнения на равновесие	2		учебно-тренировочное занятие	
<b>2 модуль (72 часа)</b>						
<i>Введение</i>			1			
29		Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.	1		беседа	
<i>Специальная физическая подготовка</i>			3			
30		Подводящие и специально-подготовительные упражнения	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы технико-тактической подготовки</i>			50			
31		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка лежа	3		учебно-тренировочное занятие	
32		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка сидя	3		учебно-тренировочное занятие	
33		Положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя), фиксация головы, рук, хват.	3		учебно-тренировочное занятие	



34		Прицеливание.	3		учебно-тренировочное занятие	
35		Управление спуском.	3		учебно-тренировочное занятие	
36		Управление дыханием.	3		учебно-тренировочное занятие	
37		Стрельба на дистанции 5м, 10м: овладение точной и рациональной техники.	3		учебно-тренировочное занятие	
38		Стрельба на дистанции 5м, 10м: обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие».	2		учебно-тренировочное занятие	
39		Правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхание.	3		учебно-тренировочное занятие	
40		Тактическое мышление.	3		учебно-тренировочное занятие	
41		Упражнения на расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).	3		учебно-тренировочное занятие	
42		Повторение действий по выполнению выстрела.	2		Учебно-тренировочное занятие	
43		Упражнения на использование укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.	3		учебно-тренировочное занятие	
44		Упражнения на выполнение выстрела по мишени - «белый лист».	3		учебно-тренировочное занятие	
45		Упражнения на выполнение «выстрелов» без патрона.	2		учебно-тренировочное занятие	
46		Упражнения на чередование выстрелов без патрона и с патроном.	3		учебно-тренировочное занятие	

					просмотр учебных видеофильмов	
47		Упражнения на выполнение выстрела из винтовки.	2		учебно-тренировочное занятие	
48		Упражнения на выполнение выстрела из пневматической винтовки из положения «стоя».	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы психологической подготовки</i>			9			
49		Упражнения регуляции эмоционального состояния.	1		учебно-тренировочное занятие	
50		Упражнение на использование движений, поз, снижающих уровень возбуждения.	2		учебно-тренировочное занятие	
51		Упражнение на использование поз, движений, способствующих повышению уровня возбуждения для мобилизации спортсмена,	2		учебно-тренировочное занятие	
52		Упражнение на совершенствование свойств личности, идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом.	1		учебно-тренировочное занятие	
53		Упражнение на воспитание нравственных и эмоционально-волевых черт характера.	1		учебно-тренировочное занятие	
54		Упражнение на использование психических процессов: ощущение и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета, устойчивости).	1		учебно-тренировочное занятие	
55		Упражнение на использование внимания, мышления, быстроты реакции, двигательной память, воображения,	1		учебно-тренировочное занятие	

		«волевых» процессов» и т.д				
<i>Контрольные упражнения и соревнования</i>			6			
56		Контрольные упражнения и соревнования	6		практическое занятие	
<i>Контрольные испытания</i>			3			
57		Контрольные испытания	3		фронтальная, индивидуально-фронтальная	Итоговая аттестация, сдача нормативов по ОФП и СФП
<b>ИТОГО</b>			144 часа			

Учебно – тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>1 модуль (72 часа)</b>						
<i>Общесфизическая подготовка</i>				<i>40</i>		
1		Упражнения для плечевого пояса.	2		учебно-тренировочное занятие	
2		Упражнения для рук.	2		учебно-тренировочное занятие	
3		Упражнения для мышц шеи.	2		учебно-тренировочное занятие	
4		Упражнения для спины.	2		учебно-тренировочное занятие	
5		Упражнения для туловища	2		учебно-тренировочное занятие	
6		Упражнения для пояса нижних конечностей.	2		учебно-тренировочное занятие	
7		Упражнения с тренажерами (отягощениями): сохранение и увеличение	2		учебно-тренировочное занятие	

		подвижности в суставах.				
8		Развитие силовых способностей всех групп мышц.	2		учебно-тренировочное занятие	
9		Упражнения на развитие общей выносливости	2		учебно-тренировочное занятие	
10		Упражнения на создание мышечного корсета	2		учебно-тренировочное занятие	
11		Упражнения на коррекцию осанки	2		учебно-тренировочное занятие	
12		Упражнения по предупреждению плоскостопия	2		учебно-тренировочное занятие	
13		Упражнения по улучшению обменных процессов в организме.	2		учебно-тренировочное занятие	
14		Предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка статических нагрузок.	2		учебно-тренировочное занятие	
15		Упражнения общей и специальной направленности.	3		учебно-тренировочное занятие	
16		Упражнения: ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме).	3		учебно-тренировочное занятие	
17		Разнообразные упражнения из других видов спорта: зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, катание на роликах.	3		учебно-тренировочное занятие	
18		Игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Специальная физическая подготовка</i>			32			

19		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовления без оружия	3		учебно-тренировочное занятие	
20		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовления с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.	3		учебно-тренировочное занятие	
21		Упражнения, выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания)	3		учебно-тренировочное занятие	
22		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела.	3		учебно-тренировочное занятие	
23		Упражнения, выполняемые без патрона: имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.	4		учебно-тренировочное занятие	
24		Упражнения, выполняемые с патроном: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек)	4		учебно-тренировочное занятие	
25		Упражнения, выполняемые с патроном: обработка спуска.	3		учебно-тренировочное занятие	
26		Дыхательные упражнения.	3		учебно-тренировочное занятие	
27		Упражнения на координацию движений	3		учебно-тренировочное занятие	

28		Упражнения на равновесие	3		учебно-тренировочное занятие	
<b>2 модуль (72 часа)</b>						
<i>Специальная физическая подготовка</i>			3			
29		Подводящие и специально-подготовительные упражнения	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы технико-тактической подготовки</i>			40			
30		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка лежа	2		учебно-тренировочное занятие	
31		Упражнения на освоение основных элементов техники; изготовка сидя	2		учебно-тренировочное занятие	
32		Положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя), фиксация головы, рук, хват.	2		учебно-тренировочное занятие	
33		Прицеливание.	2		учебно-тренировочное занятие	
34		Управление спуском.	2		учебно-тренировочное занятие	
35		Управление дыханием.	2		учебно-тренировочное занятие	
36		Стрельба на дистанции 5м, 10м: овладение точной и рациональной техники.	2		учебно-тренировочное занятие	
37		Стрельба на дистанции 5м, 10м: обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие».	2		учебно-тренировочное занятие	
38		Правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой	2		учебно-тренировочное занятие	

		крючок и дыхание.				
39		Тактическое мышление.	2		учебно-тренировочное занятие	
40		Упражнения на расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).	2		учебно-тренировочное занятие	
41		Повторение действий по выполнению выстрела.	2		учебно-тренировочное занятие	
42		Упражнения на использование укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.	3		учебно-тренировочное занятие	
43		Упражнения на выполнение выстрела по мишени - «белый лист».	3		учебно-тренировочное занятие	
44		Упражнения на выполнение «выстрелов» без патрона.	2		учебно-тренировочное занятие	
45		Упражнения на чередование выстрелов без патрона и с патроном.	3		учебно-тренировочное занятие просмотр учебных видеофильмов	
46		Упражнения на выполнение выстрела из винтовки.	2		учебно-тренировочное занятие	
47		Упражнения на выполнение выстрела из пневматической винтовки из положения «стоя».	3		учебно-тренировочное занятие	
<i>Основы психологической подготовки</i>			9			
48		Упражнения регуляции эмоционального состояния.	1		учебно-тренировочное занятие	

49		Упражнение на использование движений, поз, снижающих уровень возбуждения.	2		учебно-тренировочное занятие	
50		Упражнение на использование поз, движений, способствующих повышению уровня возбуждения для мобилизации спортсмена,	2		учебно-тренировочное занятие	
51		Упражнение на совершенствование свойств личности, идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом.	1		учебно-тренировочное занятие	
52		Упражнение на воспитание нравственных и эмоционально-волевых черт характера.	1		учебно-тренировочное занятие	
53		Упражнение на использование психических процессов: ощущение и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета, устойчивости).	1		учебно-тренировочное занятие	
54		Упражнение на использование внимания, мышления, быстроты реакции, двигательной память, воображения, «волевых» процессов» и т.д	1		учебно-тренировочное занятие	
<i>Строевая подготовка</i>			<i>14</i>			
55		Упражнения на размещения занимающихся при действиях на месте.	1		практическое занятие	
56		Упражнения на	1		практическое	



		размещения занимающихся при действиях в движении.			занятие	
57		Воспитание коллективных действий.	2		практическое занятие	
58		Воспитание чувства ритма.	1		практическое занятие	
59		Воспитание организованности, дисциплины.	1		практическое занятие	
60		Воспитание формирования правильной осанки.	1		практическое занятие	
61		Упражнения на выполнение строевых приемов, выполняемых по различным командам.	3		практическое занятие	
62		Упражнение на построение	1		практическое занятие	
63		Упражнение на перестроение.	1		практическое занятие	
64		Упражнение на размыкание.	1		практическое занятие	
65		Упражнение на смыкание.	1		практическое занятие	
<i>Контрольные упражнения и соревнования</i>			6			
66		Контрольные упражнения и соревнования	6		практическое занятие	
<b>ИТОГО</b>			<b>144 часа</b>			

#### 1.4. Планируемые результаты.

##### *Образовательные результаты:*

- усвоены в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы в избранном виде спорта;
- учащиеся знакомы с историей и современным развитием пулевой стрельбы;
- в ходе занятий усвоены основные приемы в избранном виде спорта;

- сформированы специальные знания в области пулевой стрельбы;
- учащиеся выполняют технические приемы и тактические действия.

***Личностные результаты:***

- развиты основные волевые качества личности;
- развито творческое мышление и способности;
- усовершенствована моторика, двигательные функции, сила и быстрота действий;
- развиты спортивные качества, их познавательная активность.

***Метапредметные результаты:***

- сформированы умения работать в команде;
- воспитаны настойчивость и аккуратность в учебе и работе;
- развиты коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению;
- проведена работа по формированию патриотических чувств.

**II. Организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **2.2. Условия реализации Программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

- Тир;
- Учебный класс;
- Пневматические винтовки;
- Пули для пневматической винтовки;
- Мишени для стрельбы;
- Наглядные пособия и плакаты по технике безопасности и внутреннему устройству пневматической винтовки.

### **Кадровое обеспечение**

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

### **Информационное обеспечение**

Методическая литература, DVD –фильмы с ведущими матчами, обучающие фильмы, демонстрационная доска.

Кадровое обеспечение: тренеры – преподаватели по пулевой стрельбе, имеющие высшее педагогическое образование. Программу реализуют 2 тренера-преподавателя.

## **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
<b>12 лет</b>						

1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
<b>15 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210

4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,5
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4

3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5.00	4,5	4,4	4,3	4,2
<b>12 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						

1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

## **2.4. Методические материалы**

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы. Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращаться вопросам безопасности.

Структура типового занятия

- Организационный момент;



- Постановка целей и задач занятия;
- Актуализация знаний (повторение ранее изученного теоретического материала, решение практических задач, подводящих к усвоению материала текущего занятия);
- Постановка проблемной задачи и поиск ее решения;
- Совместное открытие новых знаний;
- Практическое применение новых знаний (работа в группах, выполнение индивидуальных заданий);
- Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится

рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### Методы спортивной тренировки

- Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

- Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и

комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### III. Список литературы

Для педагогов:

1. *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М., ФиС, 1983.
2. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М., ДОСААФ, 1997.
3. *Володина И.С.* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Редакционно-издательский отдел РГАФК, 1997.
4. *Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С.* Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М., Редакционно-издательский отдел РГАФК, 1998.
5. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Редакционно-издательский отдел ГЦОЛИФКа, 1997.
6. *Полякова Т.Д.* Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск., БТИФК, 1992.
7. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва, под общей редакцией д.п.н., профессора *Ф.П. Сулова*, д.п.н., профессора *Ж.К.Холодова* – М., 1997.
8. *Шилин Ю.Н.* Сам себе психолог. – М., ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000