

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 28.06.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Калмыкова И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №205 –ОД от 28.06.2021 г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Павлов И.С.
тренер-преподаватель

Программу реализует:
Павлов И.С.,
тренер-преподаватель

г. Похвистнево, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	5
Учебный план.	
Модуль «Вспоминаем азы»	5
Модуль «Повторение – мать учения»	10
Модуль «Меткий стрелок»	18
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	25
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	31
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	33
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	35
ГЛОСАРИЙ	36
Приложение 1	37
Приложение 2	40
Приложение 3	45
Приложение 4	46
Приложение 5	48
Приложение 6	49

АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» (стартовый уровень) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Пулевая стрельба», предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она рассматривается как средство развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающихся начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды: социально-экономических, криминальных и дешевой попкультуры. Кроме того, занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать своё время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором. Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей, а также направлений второго этапа Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период 2030 года – это осуществление мероприятий по внедрению эффективных спортивных технологий, проведение на территории области спортивных мероприятий, способствующих повышению мастерства спортсменов, качества их подготовки и достижению высоких спортивных результатов.

Новизна данной программы заключается в том, что она по форме организации образовательного процесса является *модульной*. Данная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности воспитанника.

Данная модульная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях пулевой стрельбой создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения воспитанников. При систематических занятиях пулевой стрельбой ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, с постепенным усложнением освоения задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- укрепить знания детей об истории возникновения стрелкового спорта и развитии пулевой стрельбы;
- сформировать представления о мерах безопасности при обращении с оружием.
- способствовать дальнейшему освоению и совершенствованию техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия.

Развивающие:

- укрепить интерес к занятиям спортом, в частности пулевой стрельбой;
- способствовать дальнейшему развитию гражданского самосознания учащихся;
- способствовать дальнейшему развитию морально-волевым качествам детей.

Воспитательные:

- укрепить чувство патриотизма и индивидуальной ответственности;
- укрепить интерес к ведению здорового образа жизни;
- укрепить социальную значимость и активную жизненную позицию.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

-формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: дети 13 – 15 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (3 модуля).

Формы обучения:

по количеству обучающихся, участвующих в занятии – групповые. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальным планам).

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-15 человек.

Режим занятий – 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Планируемые результаты:

Личностные:

- гражданская идентичность обучающихся;
- чувство интереса к изучению стрелкового спорта, в частности пулевой стрельбе;
- чувство патриотизма;
- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к практическому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей

физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить навыки выполнения заданий другими детьми, способен организовать упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся предлагаемыми заданиями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и №8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные работы;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.
- сдача ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа состоит из трех модулей: «Вспоминаем азы», «Повторение – мать учения», «Меткий стрелок».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Вспоминаем азы»	34	12	22
2.	«Повторение – мать учения»	68	21,6	46,4
3.	«Меткий стрелок»	38	11,2	26,8
Всего:		140	44,8	95,2

Модуль «Вспоминаем азы».

Цель: формирование сознательного отношения к занятиям физической культуры и интереса к пулевой стрельбе.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координации движений, ловкости;
- обучить правилам поведения в тире;
- изучить материальную часть оружия (винтовки);
- обучить навыкам стрельбы из винтовки.

Развивающие:

- формировать интерес и сознательное отношение к физической деятельности и пулевой стрельбе;
- развивать морально-волевые качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать навыки дисциплинированности, ответственности;
- воспитать чувство патриотизма к здоровому образу жизни, исключение вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- воспитывать социальную значимость и активную жизненную позицию.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тирах.
- материальную часть оружия (винтовки).

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять физические упражнения на силовую и статическую выносливость, равновесие и др.

Обучающийся должен приобрести навык:

- дисциплинированности, ответственности за принятые действия.

Учебно - тематический план модуля «Вспоминаем азы».

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	1	0,5	0,5	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.	1	0,5	0,5	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	1	0,5	0,5	Тестирование, наблюдение, беседа
4.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
5.	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
6.	Виды спортивного оружия.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
7.	Характеристика, основные части м/ к винтовки (все группы).	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
8.	Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
9.	Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
10.	Прицельные приспособления, виды, устройство.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
11.	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
12.	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
13.	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
14.	Осечки, причины, устранение.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
15.	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
16.	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,	2	1	1	Наблюдение, беседа

	- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).				
17.	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.	1	-	1	Наблюдение, беседа
18.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	1	-	1	Наблюдение, беседа
19.	Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
20.	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
21.	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
22.	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований, - порядок выполнения упражнений; - команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; - общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; - условия выполнения упражнения МВ-2, - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	1	1	-	Наблюдение, беседа
23.	Зачеты по теории.	1	-	1	Сдача нормативов
24.	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, - прицеливание с диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность»), - дыхание.	3	1	2	Наблюдение, беседа
25.	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).	1	-	1	Наблюдение, беседа
26.	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	1	-	1	Наблюдение, беседа
27.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).	1	-	1	Наблюдение, беседа

28.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).	1	-	1	Наблюдение, беседа
29.	Общая физическая подготовка.	1	-	1	Сдача нормативов
30.	Работа над ошибками.	1	-	1	Наблюдение, беседа
31.	Расчет поправок.	1	-	1	Наблюдение, беседа
Всего:		34	12	22	

Содержание программы

Тема 1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.

Теория: История возникновения и развития стрелкового спорта. Строение оружия, меры безопасности при обращении с оружием.

Практика: тестирование на тему «История возникновения и развития спорта», знакомство с оружием.

Тема 2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.

Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

Теория: Изучение истории возникновения и развития стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

Практика: тестирование на тему «Развитие стрелкового спорта», «Участие в Олимпийских играх».

Тема 3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: изучение качеств человека, определяющих успешность занятий пулевой стрельбой.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие качеств успешного стрелка.

Тема 4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Теория: Изучение мер обеспечения безопасности, правил поведения в тире.

Практика: тестирование на тему «Правила поведения в тире».

Тема 5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.

Теория: изучение общих сведений и выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.

Практика: тестирование на тему «Все о выстрелах, взрыве и взрывчатых веществ».

Тема 6. Виды спортивного оружия.

Теория: изучение разновидностей спортивных оружий.

Практика: тестирование «Разновидности спортивных оружий».

Тема 7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).

Теория: изучение характеристики, основных частей м/к винтовки (все группы).

Практика: сборка и разборка основных частей м/к винтовки.

Тема 8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

Теория: изучение характеристики, основных частей пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

Практика: сборка и разборка основных частей пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

Тема 9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.

Теория: изучение характеристики оружия стрелков по движущимся мишеням.

Практика: выполнение пробных выстрелов по движущимся мишеням.

Тема 10. Прицельные приспособления, виды, устройства.

Теория: Изучение прицельных приспособлений, их видов и устройств.

Практика: тестирование на тему «Прицельные приспособления, виды, устройства».

Тема 11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

Теория: изучение понятий «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

Практика: тестирование на тему «Стрельба и её факторы».

Тема 12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

Теория: изучение СТП, расчет и внесение поправок между сериями выстрелов.

Тема 13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

Теория: изучение патронов: центрального боя, бокового огня, устройство.

Практика: выполнение выстрелов с помощью патронов.

Тема 14. Осечки, причины, устранение.

Теория: изучение причин появления осечек и методов их устранения.

Практика: отработка методов устранения осечек.

Тема 15. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Теория: изучение элементов техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Практика: выполнение «пробных» выстрелов с применением изученных техник.

Тема 16. Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

Теория: изучение понятий.

Практика: тестирование по понятиям.

Тема 17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

Практика: выполнение работы без патрона, ее суть, цель и значение.

Тема 18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практика: выполнение пробных выстрелов.

Тема 19. Внимание, восприятия и представления, его виды и значение для стрелка.

Теория: изучение видов внимания, восприятия и представления и их значения для стрелка.

Практика: отработка упражнений, способствующих развитию внимания, восприятия и представления стрелка.

Тема 20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Теория: изучение строения костно-связочного аппарата, мышц, и их взаимодействия.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие костно-связочного аппарата.

Тема 21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка, пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

Теория: изучение гигиены, закаливания, общего режима стрелка, пагубного действия вредных привычек: курения, алкоголя.

Практика: тестирование на тему «Гигиена и общий режим стрелка».

Тема 22. Правила соревнований.

Теория: изучение аспектов и правил соревнований.

Практика: применение на практике изученных правил соревнований.

Тема 23. Зачёты по теории.

Практика: зачёты и тестирование по пройденным ранее темам.

Тема 24. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела

Практика: отработка техники выполнения выстрела.

Тема 25. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Практика: выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Тема 26. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Практика: отработка упражнений, совершенствующих устойчивость - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Тема 27. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

Практика: выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 28. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Практика: выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 29. Общая физическая подготовка.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 30. Работа над ошибками.

Практика: работа над ошибками, возникшими в стрельбе.

Тема 31. Расчет поправок.

Практика: расчет поправок.

Модуль «Повторение – мать учения»

Цель: укрепление интереса к пулевой стрельбе; повышение уровня физической подготовленности воспитанников, совершенствование специальных качеств; закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, навыков их выполнения.

Задачи:

Обучающие:

- повысить уровень физической подготовленности воспитанников, совершенствовать специальные качества: силовую выносливость, статическую выносливость, координацию движений, ловкость, равновесие, произвольное расслабление, скоростные способности;
- сформировать прочный навык удержания системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания;
- сформировать прочный навык плавного нажима на спусковой крючок;
- сформировать и закрепить прочный навык выполнения выстрела в различных положениях: «лежа», «сидя», «с колена», «стоя».

Развивающие:

- укреплять интерес и сознательное отношение к физической деятельности и пулевой стрельбе;
- развивать внутренний контроль за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие».

Воспитательные:

- воспитывать внимание, волю в преодолении внешних и внутренних препятствий;
- формировать чувства (эмоции) переживания, отношения к происходящему;
- продолжать воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни, напоминать о пагубном действии вредных привычек и отрицательном влиянии длительного пребывания у экрана телевизора, использования телефонов, смартфонов, компьютеров.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения на огневом рубеже;
- техники выполнения выстрелов из положения: «лежа», «сидя», «с колена», «стоя».

Обучающийся должен уметь:

- управлять спуском при стрельбе из положения «с колена»;
- управлять спуском при стрельбе из положения «стоя»;
- совершать плавное нажатие на спусковой крючок;
- совершать выстрелы.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения выстрела в различных положениях: «лежа», «сидя», «с колена», «стоя».

Учебно-тематический план модуля «Повторение – мать учения».

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	практика	всего	
1.	Специальная физическая подготовка, плавное нажатие на курок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
2.	Практические стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3.	Внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
4.	Расчет и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
5.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Совершенствование техники выполнения выстрела.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Управление спуском (плавность).	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
8.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Изучение техники выполнения выстрела из положения «лежа».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
10.	Управление дыханием из положения «лежа».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
11.	Управление спуском ("неожиданность").	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
12.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Закрепление техники выполнения выстрела из положения «лежа».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Управление спуском из положения "лежа".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
15.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Совершенствование тактики стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

18.	Осечки, причины, устранение.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Совершенствование техники стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Осечки, устранение.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
22.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Изучение техники выполнения выстрела из положения «сидя».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
24.	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
25.	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
26.	Общая физическая подготовка.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
27.	Практические стрельбы.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
28.	Выполнения выстрела в районе "колебания" с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
29.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
30.	Практические стрельбы из положения "сидя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
31.	Расчет и внесение поправок из положения "сидя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
32.	Совершенствование устойчивости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
34.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
35.	Увеличение тренировочной нагрузки.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
36.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
37.	Правила соревнований.	0,8	0,2	-	Тестирование, беседа
38.	Безопасное поведение на огневом рубеже.	0,8	0,2	-	Тестирование, беседа
39.	Календарное соревнование.	-	1	1	Сдача нормативов
40.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
41.	Анализ результатов участия в соревновании.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
42.	Работа над ошибками.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
43.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

44.	Изучение техники выполнения выстрела из положения «с колена».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
45.	Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
46.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
47.	Практические стрельбы из положения "с колена".	-	1	1	Наблюдение, беседа
48.	Управление спуском стрельбы из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
49.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
50.	Практические стрельбы, управление дыханием.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
51.	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
52.	Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
53.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
54.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
55.	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
56.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
57.	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
58.	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
59.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
60.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
61.	Инструкторская практика.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
62.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
63.	Изучение техники выполнения выстрела из положения «стоя».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
64.	Изготовка стрельбы для стрельбы "стоя" с применением ремня.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
65.	Управление спуском из положения "стоя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
66.	Специальная физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
67.	Практические стрельбы из положения "стоя".	-	1	1	Наблюдение, беседа
68.	Управление дыханием из положения "стоя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
Всего:		21,6	46,4	68	

Содержание программы

Тема 1. Специальная физическая подготовка, плавное нажатие на курок.

Теория: Плавное нажатие на курок.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки и совершенствование навыка плавного нажатия на курок.

Тема 2. Практические стрельбы.

Теория: Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

Практика: практические стрельбы.

Тема 3. Внесение поправок.

Теория: Внесение поправок.

Практика: внесение поправок в технику стрельбы.

Тема 4. Расчет и внесение поправок.

Теория: Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

Практика: расчёт и внесение поправок.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 6. Совершенствование техники выполнения выстрела.

Теория: Техника выполнения выстрела.

Практика: выполнение упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела.

Тема 7. Управление спуском (плавность).

Теория: Управление спуском (плавность).

Практика: отработка плавности управления спуском.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Теория: Сердечно-сосудистая система, кровообращение.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 9. Техника выполнения выстрела из положения «лежа».

Теория: Техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Практика: отработка техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Тема 10. Управление дыханием из положения «лежа».

Теория: Управление дыханием из положения «лежа».

Практика: отработка упражнений, направленных на управление дыханием из положения «лежа».

Тема 11. Управление спуском ("неожиданность").

Теория: Управление спуском ("неожиданность").

Практика: отработка навыка по управлению спуском.

Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Теория: Свойства внимания: объем и распределение.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 13. Закрепление техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «лежа».

Практика: отработка техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Тема 14. Управление спуском из положения "лежа".

Теория: Управление спуском из положения "лежа".

Практика: отработка навыка по управлению спуском из положения «лежа».

Тема 15. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 16. Совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «лежа».

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Тема 17. Совершенствование тактики стрельбы.

Теория: Тактика стрельбы.

Практика: отработка тактики стрельбы.

Тема 18. Осечки, причины, устранение.

Теория: Осечки, причины, устранение.

Практика: отработка причин и устранение осечек в стрельбе.

Тема 19. Общая физическая подготовка.

Теория: Общий уход за телом, сон.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 20. Совершенствование техники стрельбы.

Теория: Совершенствование техники стрельбы.

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование техники стрельбы.

Тема 21. Осечки, их устранение.

Теория: Осечки, их устранение.

Практика: отработка устранения осечек в стрельбе.

Тема 22. Специальная физическая подготовка.

Теория: Воля. Воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 23. Изучение техники выполнения выстрела из положения «сидя».

Теория: Техники выполнения выстрела из положения «сидя».

Практика: отработка техники выполнения выстрела из положения «сидя».

Тема 24. Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.

Теория: Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.

Практика: отработка изготовки для стрельбы "сидя" с применением упора.

Тема 25. Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.

Теория: Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.

Практика: отработка изготовки для стрельбы "сидя" с применением ремня.

Тема 26. Общая физическая подготовка.

Теория: Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, гаджеты.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 27. Практические стрельбы.

Теория: Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

Практика: практические стрельбы.

Тема 28. Выполнение выстрела в районе "колебания" с патроном.

Теория: **Выполнение выстрела в районе "колебания" с патроном.**

Практика: отработка навыка выполнения выстрела в районе "колебания" с патроном.

Тема 29. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 30. Практические стрельбы из положения "сидя".

Теория: Стрельба из положения "сидя".

Практика: практические стрельбы из положения "сидя".

Тема 31. Расчет и внесение поправок из положения "сидя".

Теория: Расчет и внесение поправок из положения "сидя".

Практика: расчет и внесение поправок из положения "сидя".

Тема 32. Совершенствование устойчивости.

Теория: Совершенствование устойчивости.

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование устойчивости.

Тема 33. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 34. Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".

Теория: Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".

Тема 35. Увеличение тренировочной нагрузки.

Практика: комплекс физических упражнений.

Тема 36. Специальная физическая подготовка.

Теория: Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 37. Правила соревнований.

Теория: Определение термина «соревнование», выяснение правил поведения во время соревнований.

Практика: тестирование.

Тема 38. Безопасное поведение на огневом рубеже.

Теория: Изучение правил поведения на огневом рубеже.

Практика: тестирование.

Тема 39. Календарное соревнование.

Практика: участие в календарном соревновании.

Тема 40. Общая физическая подготовка.

Теория: Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 41. Анализ результатов участия в соревновании.

Теория: Анализ результатов участия в соревновании

Практика: устранение ошибок.

Тема 42. Работа над ошибками.

Практика: работа над ошибками.

Тема 43. Общая физическая подготовка.

Теория: Статическая работа мышц

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 44. Изучение техники выполнения выстрела из положения «с колена».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «с колена».

Практика: отработка техники выполнения выстрела из положения «с колена».

Тема 45. Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.

Теория: Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.

Практика: отработка изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.

Тема 46. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 47. Практические стрельбы из положения "с колена".

Практика: практические стрельбы из положения "с колена".

Тема 48. Управление спуском стрельбы из положения "с колена".

Теория: Управление спуском стрельбы из положения "с колена".

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие навыка управления спуском стрельбы из положения «с колена».

Тема 49. Специальная физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 50. Практические стрельбы, управление дыханием.

Теория: Управление дыханием.

Практика: практические стрельбы; отработка дыхания.

Тема 51. Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".

Теория: Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".

Практика: расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".

Тема 52. Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".

Теория: Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".

Практика: внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".

Тема 53. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 54. Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".

Теория: Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".

Практика: совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".

Тема 55. Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".

Теория: Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".

Практика: отработка плавности управления спуском при стрельбе из положения "с колена".

Тема 56. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 57. Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".

Теория: Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".

Практика: отработка упражнений, нацеленных на совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".

Тема 58. Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".

Теория: Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".

Практика: отработка неожиданности управления спуском при стрельбе из положения "с колена".

Тема 59. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 60. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Теория: Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практика: пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Тема 61. Инструкторская практика.

Теория: Обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Практика: отработка действий

Тема 62. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 63. Изучение техники выполнения выстрела из положения «стоя».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «стоя».

Практика: отработка техники выполнения выстрела из положения «стоя».

Тема 64. Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.

Теория: Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.

Практика: отработка изготовки для стрельбы "стоя" с применением ремня.

Тема 65. Управление спуском из положения "стоя".

Теория: Управление спуском из положения "стоя".

Практика: отработка навыка управление спуском из положения "стоя".

Тема 66. Специальная физическая подготовка.

Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 67. Практические стрельбы из положения "стоя".

Практика: практические стрельбы из положения "стоя".

Тема 68. Управление дыханием из положения "стоя".

Теория: Управление дыханием из положения "стоя".

Практика: выполнение упражнений, направленных на управление дыхания из положения «стоя».

Модуль «Меткий стрелок»

Цель: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; изучение материальной части новых моделей пневматического оружия, овладение навыками устранения неполадок и обслуживания; дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела; доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма; участие в соревнованиях разного уровня.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения выстрела;
- обучить автоматизации выполнения выстрела;
- изучить обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- обучить выполнению серий из нескольких (от 5 до 10) выстрелов;
- обучить приемам обслуживания и устранения неполадок пневматического оружия.

Развивающие:

- повышать уровень разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- совершенствовать специальные качества стрелков.

Воспитательные:

- формировать гражданственность и позитивную оценку создания условий в городе, в стране для занятий физической культурой и спортом;
- воспитывать стремление участвовать в соревнованиях, сдачи нормативов ГТО и выполнения спортивных разрядов;
- продолжать воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- гигиену, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек.

Обучающийся должен уметь:

- совершать выстрелы из различных положений: «лежа», «сидя», «с колена», «стоя»
- выполнять серию из нескольких подряд выстрелов (от 5 до 10).

Обучающийся должен приобрести навык:

- устранения неполадок и обслуживания оружия (винтовки).

Учебно-тематический план модуля «Меткий стрелок».

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Практические стрельбы на кучность.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
2.	Расчеты и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
3.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники выполнения выстрела на кучность.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
10.	Специальная физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
11.	Материальная часть спортивного пистолета.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
12.	Техника стрельбы из пистолета.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
13.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа

14.	Практические стрельбы из пистолета.	-	1	1	Наблюдение, беседа
15.	Выстрелы без патрона и с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
16.	Расчет и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
17.	Общая физическая подготовка.		1	1	Наблюдение, беседа
18.	Освоение изготовления и устойчивости для стрельбы из пистолета.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Контрольные стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Общая физическая подготовка.	-	1	1	Наблюдение, беседа
21.	Совершенствование техники стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Совершенствование тактики стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
24.	Специальная физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
25.	Выполнение упражнений по условиям соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
26.	Порядок выполнения упражнений.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
27.	Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.	0,6	0,4	1	Тестирование, наблюдение, беседа
28.	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
29.	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
30.	Судейская практика.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
31.	Контрольные стрельбы на результат из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
32.	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
34.	Работа над ошибками при стрельбе из пистолета.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
35.	Практические стрельбы по движущейся мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
36.	Выполнение упражнений по условиям соревнований (по движущейся мишени).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
37.	Серия из нескольких выстрелов (от 5 до 10).	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа

38.	Соревнования по пулевой стрельбе. Определение лучших стрелков.	-	1	1	Соревнования, сдача контрольных нормативов
Всего:		11,2	26,8	38	

Содержание программы

Тема 1. Практические стрельбы на кучность.

Теория: Стрельба на кучность.

Практика: практические стрельбы на кучность.

Тема 2. Расчеты и внесение поправок.

Теория: Расчеты и внесение поправок

Практика: расчеты и внесение поправок.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 4. Совершенствование техники выполнения выстрела на «кучность».

Теория: Техника выполнения выстрела на «кучность».

Практика: отработка техники выполнения выстрела на «кучность».

Тема 5. Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.

Теория: Техника выполнения выстрела на совмещение

Практика: отработка и совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 7. Совершенствование техники стрельбы, прикидки.

Теория: Техника стрельбы, прикидки.

Практика: отработка техники стрельбы, прикидки.

Тема 8. Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Теория: Тактика стрельбы, пробные выстрелы.

Практика: отработка и совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Тема 9. Координарование удержания системы "стрелок-оружие".

Теория: Координарование удержания системы "стрелок-оружие".

Практика: выполнение упражнений, направленных на координарование удержания системы "стрелок-оружие".

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 11. Материальная часть спортивного пистолета.

Теория: Материальная часть спортивного пистолета.

Практика: изучение материальной части спортивного пистолета.

Тема 12. Техника стрельбы из пистолета.

Теория: Техника стрельбы из пистолета.

Практика: изучение техники стрельбы из пистолета.

Тема 13. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 14. Практические стрельбы из пистолета.

Практика: практические стрельбы из пистолета.

Тема 15. Выстрелы без патрона и с патроном.

Теория: Выстрелы без патрона и с патроном.

Практика: отработка техники выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 16. Расчет и внесение поправок.

Теория: Расчет и внесение поправок.

Практика: расчет и внесение поправок.

Тема 17. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 18. Освоение изготовления и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Теория: Освоение изготовления и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Практика: отработка изготовления и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Тема 19. Контрольные стрельбы из пистолета.

Теория: Меры безопасности, правила поведения в тире.

Практика: контрольные стрельбы из пистолета.

Тема 20. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 21. Совершенствование техники стрельбы из пистолета

Теория: Техника стрельбы из пистолета

Практика: отработка техники стрельбы из пистолета.

Тема 22. Совершенствование тактики стрельбы из пистолета.

Теория: Тактика стрельбы из пистолета.

Практика: отработка тактики стрельбы из пистолета.

Тема 23. Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Теория: Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Практика: стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Тема 24. Специальная физическая подготовка.

Теория: Длительное нахождение в изготовке без утомления

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 25. Выполнение упражнений по условиям соревнований.

Теория: Правила соревнований, условия выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений по условиям соревнований.

Тема 26. Порядок выполнения упражнений.

Теория: Порядок выполнения упражнений.

Практика: отработка порядка выполнения упражнений.

Тема 27. Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.

Теория: Изучение гигиены, закаливания, режима стрелка; пагубные действия вредных привычек; выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Практика: тестирование.

Тема 28. Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Практика: отработка и совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Тема 29. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

Теория: Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

Практика: отработка изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

Тема 30. Судейская практика.

Теория: Обязанности помощника судьи линии мишеней.

Практика: отработка обязанностей

Тема 31. Контрольные стрельбы на результат из пистолета.

Теория: Стрельба на результат из пистолета

Практика: контрольные стрельбы на результат из пистолета.

Тема 32. Контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Теория: Стрельба из винтовки

Практика: контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Тема 33. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: изучение качеств, определяющих успешность занятий пулевой стрельбой.

Практика: тестирование.

Тема 34. Работа над ошибками при стрельбе из пистолета.

Теория: изучение техник стрельбы из пистолета.

Практика: отработка техники стрельбы из пистолета.

Тема 35. Практические стрельбы по движущейся мишени.

Теория: Стрельба по движущейся мишени.

Практика: практические стрельбы по движущейся мишени.

Тема 36. Выполнение упражнений по условиям соревнований (по движущейся мишени).

Теория: Упражнения по условиям соревнований (по движущейся мишени).

Практика: выполнение упражнений по условиям соревнований (по движущейся мишени).

Тема 37. Серия из нескольких выстрелов (от 5 до 10).

Теория: Серия из нескольких выстрелов

Практика: отработка серии выстрелов

Тема 38. Соревнования по пулевой стрельбе. Определение лучших стрелков.

Практика: сдача норм ГТО по пулевой стрельбе.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

- Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;

- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений

(костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;

- при легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
 - координации движений;
 - общей и мелкой моторики;
 - закрепление поставленных звуков в свободной речи;
 - речевого и физиологического дыхания;
 - формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
 - *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
 - *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
 - *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
 - *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
 - *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
 - *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
 - *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
 - *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Методическое обеспечение программы:

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Материально-техническое обеспечение:

- Стрелковый тир;
- Пулеприемники;
- Стол для чистки оружия;
- Штативы;
- Подголенники;
- Зрительные трубы;
- Стрелковый мат или подстилка;
- Ящики для упора;
- Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия;
- Винтовки пневматические;
- Пистолеты пневматические;
- Пульки;

- Мишени;
- Наушники;
- Спортзал;
- Аптечка.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Литература для педагога:

1. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., Советский спорт, 2005.
<https://dosaaff.ru/files/docs/Примерная%20программа%20по%20пулевой%20стрельбе.pdf>

2. Пулевая стрельба. Учебное пособие для тренеров
<https://bookree.org/reader?file=614654&pg=1>

3. Шилин Ю.Н. А.А. Насонова Спортивная пулевая стрельба.
<https://yadi.sk/i/TglknmA3uXw0bg>

4. "Учись Карташов" http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uchis_Kartashov.pdf

Литература для обучающихся:

1. Малокалиберная винтовка. Техника стрельбы стоя. фильм Учебный фильм
<https://www.youtube.com/watch?v=VLhpSJIOMPo>

2. Техника стрельбы лежа из малокалиберной винтовки. Учебный фильм
<https://www.youtube.com/watch?v=cPD8uMiXkhI>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

- **Контрольные нормативы по ОФП и СФП в спортивно-оздоровительной группе**
 - **по пулевой стрельбе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе изготровке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе изготровке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы «лёжа» (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы «лёжа» (не менее 10 мин.)
	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 10с.)	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 20с.)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Наклон вперёд, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- бег: 60 м (сек.) для учащихся 11лет; 100 м (сек.) для учащихся 12-13 лет		10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		8 - 10	4 - 6
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того,сколь медленно их выполнять)			
- кистевая динамометрия (индивидуально)			
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие координации		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору	тренера
2. Специальная физическая подготовка:			
При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- в позе-изготовке «лежа»	До 30 минут	
	- в позе-изготовке «с колена»	До 15 минут	
	- в позе-изготовке «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15сек.	
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		15-20 подъемов по 8-12сек.	
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2		3-5серий, интервал 30-45сек.	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки про движущейся мишени		5 удер. по 45 сек.	5 удер.по 30 сек.
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	до 15-ти секунд	
	- в позе-изготовке «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- в позе-изготовке «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- из пистолетата по мишени № 4	до 10-ти секунд	
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 3 -5 секунд	
- изготовка для выстрела (движ.мишень)		каждая изготовка 30 сек.	20 сек.
3.Техническая подготовка			
- поза-изготовке для стрельбы «лежа» (для всех)	Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям соревнований		
- поза-изготовке для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по мишени № 7, оценка по кучности		
- поза-изготовке для стрельбы «стоя»	Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш. № 7, без оценки рез-та		
- пистолет – стрельба без учета времени	Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дист 15 м, миш. № 4, оценка по кучности		
- пистолет – без патрона	Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. МП-2, дист. 15 м		
- стрельба по движущейся мишени	Выполнение упражнения ВП- 10		

4.Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения.		Знать, выполнять
- характеристика, основные части винтовок ТОЗ-8 или СМ-2 (все группы)		знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части пистолета МЦМ		знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части винтовок: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600		знать,показать,рассказать
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (вин-ка), оптического		рассказать, показать
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях: №№ 7,4, движущейся, «цена» «щелчка» на м/к винт., пист-те МЦМ, винтовках ИЖ-32 БК, ФВБ -300, ФВБ-600 расчет поправок, внесение		рассказать, показать
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение		знать, рассказать
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные		рассказать, объяснить
- основные элементы техники выполнения выстрела,		
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний»		понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)		
- внимание его значение для стрелка, виды,		понимать
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)		понимать
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя		знать, выполнять
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней		знать, выполнять
5. Инструкторская практика		
- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять		знать, выполнять
Судейская практика		
- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера		знать обязанности, выполнять

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

Нормативно-правовые акты и документы:

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
10. Бозержан Ж..Справочник по спортивной стрельбе. [Текст] / Ж.. Бозержан; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н /Д : Феникс, 2016. – 192 с.
11. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет. Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета. [Текст] / Л. М. Вайнштейн.- М.: Астрель, 2018. – 206с.
12. Михайлов Б. Е. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. [Текст]/ Б. Е. Михайлов, В. Б. Федорцов. - М.: ДОСААФ СССР, 2015. – 61с.
13. Назаренко Л. Д. Меткость и основные направления её развития у школьников. [Текст] / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 2. – С. 35.
14. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 2015.
15. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., Советский спорт, 2005.
16. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 2016
17. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 2015
18. Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 2016
19. Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 2015
20. Физиология человека. М., ФиС, 2017
21. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 2018
22. <http://forum.guns.ru/forumtopics/16.html>
23. http://www.novoshoot.land.ru/itkis_3.htm
24. <http://www.roc.ru/>

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из 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, тонко дозированный;
- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки

Стрелки - винтовочники должны знать:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела; выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо использовать разнообразные

упражнения, которые помогут освоить. Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большего размера, чем мишень №7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени №7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №7;
- стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и само корректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- выносливость к большим статическим нагрузкам;
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка (СПФ) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке – подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. 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.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определённых групп мышц;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координация – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Разминка

Продолжительность тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах – 45 минут. Из этого количества времени на выполнение физических упражнений нужно выделять в спортивно-оздоровительных группах 20-25 минут. Это время нужно поделить на две части.

Задача первой – подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе.

Задача второй – снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности, и упражнений специальной физической направленности.

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся.

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 мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
 - стоя от стены на расстоянии шага опереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
 - с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
 - сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
 - кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
 - кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
 - гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
 - в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
 - из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
 - из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания). Упражнения для мышц шеи:
 - наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
 - повороты головы налево, направо;
 - круговые движения головой попеременно в обе стороны;
 - руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук. Упражнения для ног и тазового пояса:
 - поднимание на носки, то же с гантелями;

- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
 - приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6-ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;
 - стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
 - пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны. Упражнения для туловища:
 - в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
 - в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;
 - в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против). Упражнения равновесия в позах:
 - «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
 - «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
 - равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

и.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

и.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

и.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперёд выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

и.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

и.п. – основная стойка; 1 – наклон вперёд, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают).

и.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц.

и.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть, и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

и.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

и.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание. и.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

и.п. – «лёжа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

Приложение 3

Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо-функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические ведения стрельбы.

Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях:

- изменение освещённости в тире;
 - несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
 - сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
 - незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
 - нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
 - шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
 - повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
 - вмешательство судьи.
 - Субъективные факторы, отрицательно влияющие на чёткость выполнения всех элементов выстрела в целом:
 - высокая ответственность;
 - сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
 - посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела; о боязнь плохого выстрела;
 - неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
 - утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
 - ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.
- Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Приложение 4

Психологическая подготовка.

Основные задачи психологической подготовки – 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 спортсмена: Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;

- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремлённо бороться за победу.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

Словесные воздействия:

1. Разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
2. Выполнение посильных задач для достижения результата;
3. Введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
4. Смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определённого результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Психологическая напряжённость может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы само регуляции:

1. словесные воздействия:
 - переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
 - переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
 - само убеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
 - само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяют следующие методы:

1. словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание). Самым действенным и надёжным способом регуляции психо-эмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

Судейская практика

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Все участники соревнований обязаны знать правила. Соревнований и строго соблюдать их требования.

Такое положение правил соревнований Российской Федерации полностью соответствует требованиям правил Международной Федерации стрелкового спорта. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твёрдо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно им пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневного, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твёрдо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им правил допускает нарушение.

Занимающиеся во всех группах должны получать не только знания правил соревнований, но и приобретать опыт судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических знаний с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах проводить в режиме соревнований, стрелки разных групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренера-преподавателя с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьёй, то ему следует глубоко изучить правила стрельбы из всех видов оружия, всех дисциплин. Знание правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех указанных выше мероприятий приведёт к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочной группе большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории».

Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на спортивно-оздоровительном этапе. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.