

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Павлов И.С.,
тренер-преподаватель

г. Похвистнево, 2023 год.

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	6
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	6
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы»	6
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела»	8
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела»	11
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	13
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы»	13
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела».	15
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».	18
3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.	20
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы».	20
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела».	22
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».	25
4. Содержание программы.	27
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	27
4.1.1. Содержание программы модуля «Основы пулевой стрельбы».	27
4.1.2. Содержание программы модуля «Техника выполнения выстрела».	29
4.1.3. Содержание программы модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».	34
4.2. Содержание программы 2 года обучения.	36
4.2.1. Содержание программы модуля «Основы пулевой стрельбы».	36
4.2.2. Содержание программы «Техника выполнения выстрела».	37
4.2.3. Содержание программы модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».	42
4.3. Содержание программы 3 года обучения.	45
4.3.1. Содержание программы модуля «Основы пулевой стрельбы».	45
4.3.2. Содержание программы модуля «Техника выполнения выстрела».	48
4.3.3. Содержание программы модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».	53
5. Ресурсное обеспечение программы.	56
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	57
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Пулевая стрельба».	58
Приложение 2. Оценочные материалы.	76

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» предназначена для учащихся 10-18 летнего возраста, проявляющих интерес к стрелковым видам спорта. В результате обучения дети овладеют навыками стрельбы из пневматической винтовки, пистолета.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы заключается в том, что она нацелена на реализацию федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография», главной целью которого является повышение качества жизни граждан через физическую активность, на решение задач, определенных в стратегией 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 на осуществление мероприятий второго этапа Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период 2030 года по внедрению эффективных спортивных технологий, проведение на территории области спортивных мероприятий, способствующих повышению мастерства спортсменов, качества их подготовки и достижению высоких спортивных результатов.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

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.

Цель программы – физическое развитие личности посредством занятий пулевой стрельбой.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пулевой стрельбе;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

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.

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.

Адресат программы: дети 10 – 18 лет.

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

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 126 часов в год .

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 10-20 человек, оптимальная -15.

Режим занятий – 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 15 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

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 из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лёжа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов;
- сдача ГТО.

2. Учебный план программы.

№ п/п	Название модуля	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	Всего	Тео- рия	Прак- тика	Всего	Тео- рия	Прак- тика
1.	Основы пулевой стрельбы.	28	8	20	32	10	22	31	8	23
2.	Техника выполнения выстрела.	70	21	49	56	18	38	64	19	45
3.	Совершенствование техники выполнения выстрела.	28	6	22	38	12	26	31	9	22
Всего часов		126	35	91	126	40	86	126	36	90

3. Учебно-тематический план программы.

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

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:

- обогатить знания детей об истории возникновения стрелкового спорта и развитии пулевой стрельбы;
- сформировать представления о мерах безопасности при обращении с оружием.
- обучить учащихся технике выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом, в частности пулевой стрельбой;
- развить гражданское самосознание учащихся;
- развить морально-волевые качества детей.

Воспитательные:

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

3.1.1. Учебно тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы».

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.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	История развития стрелкового спорта.	0,5	0,5	1	Беседа, тестирование.
2.	Материальная часть оружия.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	Техника выполнения выстрела	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Основы техники стрельбы.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
5.	Изготовка для стрельбы "лежа"	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Изготовка для стрельбы "лежа" с применением упора.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Техника стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Инструкторская практика.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа, тестирование.
9.	Прицельные приспособления, виды, устройства.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Изготовка для стрельбы "лежа" с применением ремня	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Выполнение выстрелов в «районе колебания».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Основы тактики стрельбы.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
13.	Стрельба по белому листу.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Стрельба без патрона.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15.	Управление дыханием.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16.	Судейская практика.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа, тестирование.
17.	Практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Работа над ошибками.	0,3	0,7	1	Наблюдение,

					беседа
19.	Практические стрельбы по белому листу.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Практические стрельбы по мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Средняя точка попадания, расчет и внесение поправок.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
23.	Выполнение выстрелов с патроном.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Правила соревнований.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
25.	Контрольные стрельбы на "кучность".	0,4	0,6	1	Сдача нормативов
26.	Контрольные стрельбы на совмещение.	0,2	0,8	1	Сдача нормативов
27.	Работа над ошибками.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Расчет поправок.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
Всего:		8	20	28	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела».

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 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 выстрелы.

Обучающийся должен приобрести навык:

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

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практик а	Всего	
1.	Специальная физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
2.	Практические стрельбы.	0,4	0,6	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.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Совершенствование техники выполнения выстрела.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
7.	Управление спуском (плавность).	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
8.	Общая физическая подготовка.	0,3	0,7	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.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
13.	Закрепление техники выполнения выстрела из положения «лежа».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
14.	Управление спуском из положения "лежа".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
15.	Общая физическая подготовка.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
16.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
17.	Совершенствование тактики стрельбы.	0,4	0,6	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.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
21.	Осечки, устранение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Изучение техники выполнения выстрела из	0,4	0,6	1	Наблюдение,

	положения «сидя».				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.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
27.	Практические стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Выполнения выстрела в районе "колебания" с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
29.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	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.	0,2	0,8	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	1	Тестирование Наблюдение, беседа
38.	Безопасное поведение на огневом рубеже.	0,8	0,2	1	Тестирование Наблюдение, беседа
39.	Контрольное занятие.	0,2	0,8	1	Сдача нормативов
40.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
41.	Анализ результатов участия в соревновании.	0,6	0,4	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.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
46.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
47.	Практические стрельбы из положения "с колена".	0,2	0,8	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.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
57.	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
58.	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
59.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
60.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
61.	Инструкторская практика.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
62.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	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.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
67.	Практические стрельбы из положения "стоя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
68.	Управление дыханием из положения "стоя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
Всего:		23	47	70	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».

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 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».

Обучающийся должен приобрести навык:

- устранения неполадок и обслуживания оружия (винтовки).

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
2.	Правила соревнований.	0,8	0,2	1	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	Практические стрельбы на кучность.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Расчеты 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 на кучность.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10.	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
12.	Совершенствование устойчивости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях..	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Выстрелы без патрона и с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
15.	Расчет и внесение поправок. Совершенствование	0,4	0,6	1	Наблюдение,

	техники стрельбы.				беседа
16.	Совершенствование техники стрельбы из винтовки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения по условиям соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Порядок выполнения упражнений.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
20.	Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.	0,6	0,4	1	Тестирование, наблюдение, беседа
21.	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
22.	Практические стрельбы на кучность и совмещение.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
24.	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
25.	Контрольные нормативы	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
Всего		9	19	28	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).

Цель – 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:

- обогатить знания детей об истории возникновения стрелкового спорта и развитии пулевой стрельбы;
- формировать представления о мерах безопасности при обращении с оружием.
- обучить учащихся технике выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом, в частности пулевой стрельбой;
- развить гражданское самосознание учащихся;
- развить морально-волевые качества детей.

Воспитательные:

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

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы».

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.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	Виды спортивного оружия.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Прицельные приспособления, виды, устройство.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок между сериями.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
7.	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
8.	Осечки, причины, устранение.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
10.	Понятия техники выполнения выстрела.	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
14.	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Правила соревнований.	0,8	0,2	1	Наблюдение,

					беседа
16.	Техника выполнения выстрела.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
17.	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
19.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
22.	Работа над ошибками.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
23.	Расчет поправок.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
Всего		10	22	32	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела».

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».

№ 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. Осечки, причины, устранение.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
18.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
19.	Совершенствование техники стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Изучение техники выполнения выстрела из положения «сидя».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа

22.	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
23.	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
24.	Общая физическая подготовка.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
25.	Практические стрельбы.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
26.	Выполнения выстрела в районе "колебания" с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
27.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Практические стрельбы из положения "сидя".	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
29.	Расчет и внесение поправок из положения "сидя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
30.	Совершенствование устойчивости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
31.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
32.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Правила соревнований.	0,8	0,2	1	Тестирование, беседа
34.	Безопасное поведение на огневом рубеже. Контрольные стрельбы.	0,8	1,2	2	Тестирование, беседа
35.	Результатов участия в контрольных стрельбах. Работа над ошибками.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
36.	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы ОФП.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
37.	Техника выполнения выстрела из положения «с колена». Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
38.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
39.	Управление спуском стрельбы из положения "с колена". Практические стрельбы из положения "с колена".	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
40.	Специальная физическая подготовка.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа
41.	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена". Практические стрельбы, управление дыханием.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
42.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
43.	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
44.	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
45.	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
46.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
47.	Инструкторская практика.	0,8	0,2	1	Наблюдение,

					беседа
48.	Техника выполнения выстрела из положения «стоя».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
49.	Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
50.	Управление спуском из положения "стоя".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
51.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,6	1	Наблюдение, беседа
52.	Практические стрельбы из положения "стоя".	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
Всего		18	38	56	

3.2.3. Учебный план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».

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).

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Практические стрельбы на кучность.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
2.	Расчеты и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
3.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	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.	0,2	0,8	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.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Техника стрельбы из пистолета.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
14.	Выстрелы без патрона и с патроном.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
15.	Расчет и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
16.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Практические стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Изготовка и выработка устойчивости для стрельбы из пистолета.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
20.	Контрольные стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Совершенствование техники стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Совершенствование тактики стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Специальная физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения по условиям соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
26.	Порядок выполнения упражнений.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
27.	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.	Изготовка и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.	0,5	0,5	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.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
34.	Работа над ошибками при стрельбе из пистолета.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
35.	Практические стрельбы по движущейся мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
36.	Упражнения по условиям соревнований (по движущейся мишени).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
37.	Серия из нескольких выстрелов (от 5 до 10).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
38.	Соревнования по пулевой стрельбе. Определение лучших стрелков.	0,2	0,8	1	Соревнования, сдача контрольных нормативов
Всего		12	26	38	

3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения (продвинутый уровень).

Цель программы – создание оптимальных условий для дальнейшего физического и психического развития, а также формирования околопрофессиональных знаний в области пулевой стрельбы.

Задачи программы:

Обучающие:

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма.

3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Основы пулевой стрельбы».

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

Задачи:

Обучающие:

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тире;
- изучение материальных частей новых моделей оружия избранного вида стрельбы;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- совершенствовать навык выжима спуска указательным пальцем;
- совершенствовать чистоту выполнения выстрелов по движущимся мишеням.

Развивающие:

- увеличить тренировочную нагрузку;
- способствовать развитию морально-волевых качеств обучающихся.

Воспитательные:

- продолжать воспитывать навыки дисциплинированности, ответственности;

- продолжать воспитывать чувство патриотизма к здоровому образу жизни, исключение вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- продолжать 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 новых видов оружия.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять физические упражнения на силовую и статическую выносливость, равновесие и др.;
- безошибочно выполнять выстрелы из положений «лежа», «сидя», «стоя» с помощью пистолета.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- дисциплинированности, ответственности за принятые действия.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	Специальная физическая подготовка. Основы техники стрельбы.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
4.	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
5.	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
6.	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
7.	Движение пули в канале ствола и ее вылет.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
9.	Выстрелы из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
11.	Расчет и внесение поправок во время стрельбы.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
12.	Выстрелы по появляющимся мишеням.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Расчет и внесение поправок во время стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Выстрелы по движущимся мишеням.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
15.	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

16.	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Работа над ошибками. Общая физическая подготовка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Практические стрельбы по белому листу.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Практические стрельбы по мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Выполнение выстрелов с патроном и без патрона.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Выжим спуска указательным пальцем.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
25.	Идеомоторика. Стрельба на результат.	0,2	0,8	1	Зачет
26.	Практические стрельбы на укороченных дистанциях.	0,2	0,8	1	Зачет
27.	Практические стрельбы по белому листу и мишени.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
28.	Работа над ошибками.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
29.	Расчет поправок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
Всего		8	23	31	

3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Техника выполнения выстрела».

Цель: 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 и закрепить прочный навык выполнения выстрела в различных положениях: «лежа», «сидя», «с колена», «стоя»;
- совершенствовать технику выполнения выстрелов из оружия избранного вида стрельбы

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»;
- устранять причины неполадок в оружии.

Обучающийся должен приобрести навык:

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

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основные элементы техники выполнения выстрела. «Колебания», «устойчивость», «район колебаний».	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
2.	«Ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
3.	Управление спуском ("неожиданность").	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Осечки, причины, устранение.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
6.	Утомление и восстановительные мероприятия.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
7.	Контроль спортивной подготовленности.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
8.	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
9.	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
10.	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
11.	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
12.	Альтернативные способы управления спуском.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
13.	Перетренировка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
14.	Саморегуляция.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
15.	Навык устранения неполадок в оружии.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
16.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Турнир. Индивидуальные показатели.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

19.	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
22.	Контроль спортивной подготовленности.	0,4	0,6	1	Приятие контрольных нормативов
23.	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
25.	Совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
26.	Практические стрельбы.	0,4	1,6	2	Наблюдение
27.	Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
29.	Практические стрельбы из положения "сидя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
30.	Расчет и внесение поправок из положения "сидя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
31.	Совершенствование устойчивости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
32.	Совершенствование автономной работы указательного пальца.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
34.	Увеличение тренировочной нагрузки.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
35.	Контрольные стрельбы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
36.	Правила соревнований.	0,4	0,6	1	Беседа, тестирование.
37.	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	0,4	0,6	1	Тестирование Наблюдение, беседа
38.	Анализ результатов участия в соревновании. Работа над ошибками.	0,4	1,6	2	Сдача нормативов
39.	Контроль спортивной подготовленности.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
40.	Правила соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
41.	Техника выполнения выстрела из положения «с	0,4	0,6	1	Наблюдение,

	колена».				беседа
42.	Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
43.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
44.	Практические стрельбы из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
45.	Управление спуском стрельбы из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
46.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
47.	Практические стрельбы, управление дыханием.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
48.	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
49.	Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
50.	Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
51.	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
52.	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
53.	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
54.	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
56.	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
57.	Инструкторская практика.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
58.	Техника выполнения выстрела из положения «стоя».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
59.	Изготовка стрельбы для стрельбы "стоя" с применением ремня.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
60.	Управление спуском из положения "стоя".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
61.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
62.	Инструкторская практика.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
63.	Судейская практика.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
Всего		19	45	64	

3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».

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 автономную работу указательного пальца;
- овладеть альтернативными способами управления спуском;
- изучить обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- довести выполнение элементов выстрела до автоматизма.

Развивающие:

- повысить 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».

Обучающийся должен приобрести навык:

- устранения неполадок и обслуживания оружия .

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила соревнований.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	Практические стрельбы на совершенствование кучности. Расчеты и внесение поправок.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники выполнения выстрела сидя. Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение. Общая физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
8.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
9.	Изучение материальной части новых видов оружия.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
10.	Совершенствование техники стрельбы из пистолета сидя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

11.	Практические стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Совершенствование выстрелов без патрона и с патроном.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Расчет и внесение поправок.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Совершенствование изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15.	Контрольные стрельбы из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16.	Совершенствование техники стрельбы из пистолета стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Совершенствование тактики стрельбы из пистолета стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
19.	Специальная физическая подготовка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Выполнение упражнений по условиям соревнований.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
21.	Порядок выполнения упражнений.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
22.	Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.	0,5	0,5	1	Тестирование, наблюдение, беседа
23.	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
25.	Судейская практика.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
26.	Контрольные стрельбы на результат из пистолета.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
27.	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	0,6	0,4	1	Наблюдение, беседа
29.	Работа над ошибками при стрельбе из избранных видов оружия.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
30.	Сдача контрольных нормативов.	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
Всего		9	22	31	

4. Содержание программы

4.1. Содержание программы 1 года обучения.

4.1.1. Содержание модуля «Основы пулевой стрельбы».

Тема 1. История развития стрелкового спорта. Меры безопасности при обращении с оружием.

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. Правила поведения на занятиях в тире. Виды спортивного оружия.

Теория: Изучение правил поведения и меры предосторожности на занятиях в тире. Виды спортивного оружия.

Практика: Тестирование на тему «Виды спортивного оружия».

Тема 3. Материальная часть оружия. Общая физическая подготовка.

Теория: Материальная часть оружия.

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

Тема 4 Техника выполнения выстрела.

Теория: Изучение техники выполнения выстрела.

Практика: Отработка техники выполнения выстрела.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. Основы техники стрельбы.

Теория: Основы техники стрельбы.

Практика: отработка упражнений, направленных на освоение техники стрельбы.

Тема 6. Изготовка для стрельбы "лежа".

Теория: Изготовка для стрельбы "лежа" и её особенности.

Практика: Отработка принятия положения для стрельбы «лёжа».

Тема 7. Изготовка для стрельбы "лежа" с применением упора.

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

Практика: Отработка принятия позиции для стрельбы «лёжа» с применением упора.

Тема 8. Техника стрельбы. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника стрельбы.

Практика: отработка техники стрельбы; выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Тема 9. Инструкторская практика. Специальная физическая подготовка.

Теория: Выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

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

Тема 10. Прицельные приспособления, виды, устройства.

Теория: Изучение прицельных приспособлений, их видов и устройств.

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

Тема 11. Изготовка для стрельбы "лежа" с применением ремня.

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

Практика: Отработка изготовки для стрельбы «лёжа» с применением ремня.

Тема 12. Выполнение выстрелов в «районе колебания».

Теория: Выполнение выстрелов в «районе колебания».

Практика: Отработка выстрелов в «районе колебания».

Тема 13. Общая физическая подготовка. Основы тактики стрельбы.

Теория: Основы тактики стрельбы.

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

Тема 14. Стрельба по белому листу.

Теория: Техника выполнения выстрелов по появляющейся мишени - на фоне белой стены.

Практика: отработка техники стрельбы по белому листу.

Тема 15. Общая физическая подготовка. Стрельба без патрона.

Теория: Техника выполнения выстрелов по появляющейся мишени - без патрона на фоне белой стены.

Практика: Отработка упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки; отработка техники стрельбы без патрона.

Тема 16. Управление дыханием.

Теория: Управление дыханием.

Практика: Выполнение упражнений, нацеленных на управление дыханием.

Тема 17. Судейская практика. Специальная физическая подготовка.

Теория: Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

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

Тема 18. Практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях.

Теория: Стрельбы на укороченных и полной дистанциях.

Практика: Стрельба на укороченной и полной дистанциях.

Тема 19. Работа над ошибками. Общая физическая подготовка.

Теория: Ошибки допускаемы при стрельбе.

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

Тема 20. Практические стрельбы по белому листу.

Теория: Техника выполнения выстрелов по появляющейся мишени - на фоне белой стены.

Практика: Стрельба по белому листу.

Тема 21. Практические стрельбы по мишени.

Практика: Стрельба по мишени.

Тема 22. Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.

Теория: Стрельбы на «кучность» и совмещение.

Практика: Стрельба на «кучность» и совмещение.

Тема 23. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

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

Тема 24. Средняя точка попадания, расчет и внесение поправок.

Теория: Вычисление средней точки попадания, расчет и внесение поправок.

Практика: Расчет средней точки попадания, внесение в расчёт поправок.

Тема 25. Выполнение выстрелов с патроном. Специальная физическая подготовка.

Теория: Выполнение выстрелов с патроном.

Практика: Стрельба с патронами; отработка упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 26. Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований.

Практика:

Тема 27. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

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

Тема 28. Работа над ошибками.

Теория: Ошибки, возникающие при стрельбе.

Практика: Работа над ошибками, возникшими в стрельбе.

4.1.2. Содержание модуля «Техника выполнения выстрела».

Тема 1. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

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

Тема 2. Практические стрельбы.

Практика: практические стрельбы.

Тема 3. Внесение поправок.

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

Практика: внесение поправок в технику стрельбы.

Тема 4. Расчет и внесение поправок.

Теория: Расчет и внесение поправок между сериями.

Практика: расчёт и внесение поправок.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

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: Основные элементы техники управления спуском (плавность).

Практика: отработка плавности управления спуском.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения направленные на развитие общей физической подготовки.

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

Тема 9. Изучение техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «лежа»

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

Тема 10. Управление дыханием из положения «лежа».

Теория: Основные элементы техники управления дыханием из положения «лежа».

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

Тема 11. Управление спуском ("неожиданность").

Теория: Основные элементы техники управления спуском ("неожиданность").

Практика: отработка навыка по управлению спуском.

Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения направленные на развитие специальной физической подготовки.

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

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

Теория: Техники выполнения выстрела из положения «лежа».

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

Тема 14. Управление спуском из положения "лежа".

Теория: Основные элементы техники управления спуском из положения "лежа"

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

Тема 15. Общая физическая подготовка.

Теория: Общий режим стрелка.

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

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

Теория: Основные элементы техники 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: Понятие «осечка». Причины осечки. Устранение осечки.

Практика: отработка причин и устранение осечек в стрельбе.

Тема 19. Общая физическая подготовка.

Теория: Пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

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

Тема 20. Совершенствование техники стрельбы.

Теория: Элементы техники выполнения выстрела.

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование техники стрельбы.

Тема 21. Осечки, их устранение.

Теория: Причины осечки. Устранение осечки.

Практика: отработка устранения осечек в стрельбе.

Тема 22. Специальная физическая подготовка.

Теория: Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

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

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

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «сидя».

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

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

Теория: Стрельба сидя с применением упора.

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

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

Теория: Стрельба сидя с применением ремня.

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

Тема 26. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиена. Закаливание.

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

Тема 27. Практические стрельбы.

Практика: практические стрельбы.

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

Теория: Понятие «район колебаний». Выполнение выстрела в районе "колебания" с патроном.

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

Тема 29. Общая физическая подготовка.

Теория: Общий режим стрелка.

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.

Теория: Упражнения направленных на развитие общей физической подготовки.

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

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

Теория: Техника выполнения выстрела из положения "сидя".

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

Тема 35. Увеличение тренировочной нагрузки.

Теория: Увеличение тренировочной нагрузки.

Практика: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости).

Тема 36. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка стрелка.

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.

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

Тема 41. Анализ результатов участия в соревновании.

Теория: Ошибки стрелков.

Практика: анализ результатов участия в соревновании, устранение ошибок.

Тема 42. Работа над ошибками.

Практика: работа над ошибками.

Тема 43. Общая физическая подготовка.

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".

Теория: Стрельбы из положения «лежа».

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: Техника 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: Техника 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: Построение группы. Показ первой части разминки.

Практика: выполнение обязанности дежурного; показ, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП).

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 управления спуском из положения "стоя".

Тема 66. Специальная физическая подготовка.

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

Тема 67. Практические стрельбы из положения "стоя".

Теория: стрельба 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».

4.1.3. Содержание модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка.

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

Тема 2. Правила соревнований.

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

Практика: Тестирование.

Тема 3. Практические стрельбы на кучность.

Теория: Стрельба на кучность

Практика: Практические стрельбы на кучность.

Тема 4. Расчеты и внесение поправок.

Теория: Расчеты и внесение поправок.

Практика: Расчеты и внесение поправок.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Базовые понятия и определения общей физической подготовки.

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

Тема 6. Совершенствование техники выполнения выстрела на «кучность».

Теория: Стрельбы на кучность

Практика: Отработка техники выполнения выстрела на «кучность».

Тема 7. Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.

Теория: Техника выполнения выстрела на совмещение.

Практика: Отработка и совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Базовые понятия и определения общей физической подготовки.

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

Ознакомительный уровень – выполнение упражнений по показу тренера-преподавателя.

Базовый уровень - выполнение упражнений по инструкции.

Продвинутый уровень – выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 9. Совершенствование техники стрельбы, прикидки.

Теория: Техника стрельбы, прикидки.

Практика: отработка техники стрельбы, прикидки.

Тема 10. Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Теория: Тактика стрельбы, пробные выстрелы

Практика: отработка и совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Тема 11. Координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Теория: Координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Практика: Ознакомительный уровень – выполнение упражнений по показу тренера-преподавателя.

Базовый уровень - выполнение упражнений по инструкции.

Продвинутый уровень – выполнение упражнений по поставленной задаче, направленных на координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Теория: Базовые понятия и определения специальной физической подготовки.

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

Тема 13. Практические стрельбы из винтовки.

Теория: Техника безопасности при стрельбе из винтовки.

Практика: Практические стрельбы из винтовки. на укороченных и длинных дистанциях.

Практика: Отработка техники выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 14. Расчет и внесение поправок. Совершенствование техники стрельбы.

Теория: Расчет и внесение поправок.

Практика: Расчет и внесение поправок.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

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

Тема 16. Совершенствование техники стрельбы из винтовки.

Теория: Техника стрельбы из винтовки.

Практика: Отработка техники стрельбы из винтовки.

Тема 17. Специальная физическая подготовка.

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

Тема 18. Упражнения по условиям соревнований.

Теория: Выполнение упражнений по условиям соревнований. Аббревиатура упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 19. Порядок выполнения упражнений.

Теория: Порядок выполнения упражнений.

Практика: Отработка порядка выполнения упражнений.

Тема 20. Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Тестирование. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 21. Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Теория: Техника стрельбы из спортивного оружия.

Практика: Отработка и совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Тема 22. Практические стрельбы на кучность и совмещение.

Теория: Стрельба на кучность и совмещение.

Практика: Отработка стрельбы на кучность и совмещение.

Тема 23. Контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Теория: Техника стрельбы из винтовки.

Практика: Выполнение контрольных стрельб на результат.

Тема 24. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: Качества, определяющих успешность занятий пулевой стрельбой.

Практика: Тестирование.

Тема 25. Переводные испытания. Контрольные нормативы

Практика: Сдача контрольных нормативов.

4.2. Содержание программы 2 года обучения.

4.2.1. Содержание программы модуля «Основы пулевой стрельбы».

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. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

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

Тема 2. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: Качества человека, определяющих успешность занятий пулевой стрельбой. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

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

Тема 3. Виды спортивного оружия.

Теория: Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы). Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.

Практика: Тестирование. Практические стрельбы.

Тема 4. Прицельные приспособления, виды, устройства.

Теория: Прицельные приспособления, их виды и устройства.

Практика: Тестирование. Практические стрельбы.

Тема 5. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

Теория: Понятия «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

Практика: Тестирование. Практические стрельбы.

Тема 6. Определение средней точки попадания расчет и внесение поправок между сериями.

Теория: Средняя точка попадания, расчет и внесение поправок между сериями выстрелов.

Практика: Расчет и внесение поправок между сериями выстрелов.

Тема 7. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

Теория: Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

Практика: Выполнение выстрелов с помощью патронов.

Тема 8. Осечки, причины, устранение.

Теория: Причины появления осечек, способы их устранения.

Практика: Отработка методов устранения осечек.

Тема 9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

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

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

Тема 10. Понятия техники выполнения выстрела.

Теория: 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»).

Практика: Тестирование.

Тема 11. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

Теория: Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

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

Тема 12. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практика: выполнение пробных выстрелов.

Тема 13. Внимание, восприятия и представления, его виды и значение для стрелка.

Теория: Внимание, восприятия и представления и их значения для стрелка.

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

Тема 14. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка.

Теория: Гигиена, закаливание, общий режим стрелка, пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Практика: Тестирование.

Тема 15. Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Тестирование.

Тема 16. Техника выполнения выстрела.

Теория. Техника выполнения выстрела: подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, прицеливание с диоптрическим прицелом, управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание.

Практика: отработка техники выполнения выстрела.

Тема 17. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

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

Практика: Практические стрельбы.

Тема 18. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

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

Практика: Отработка упражнений, совершенствующих устойчивость.

Тема 19. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

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

Практика: Практические стрельбы.

Тема 20. Общая физическая подготовка.

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

Тема 21. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

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

Практика Практические стрельбы.

Тема 22. Работа над ошибками.

Теория. Характерные стрелковые проблемы в практической стрельбе, вызывающие их характерные стрелковые ошибки и способы их устранения.

Практика: Практические стрельбы.

Тема 23. Расчет поправок.

Теория. Расчет суммарных поправок с помощью бланка расчета поправок.

Практика: Выполнение расчета поправок.

4.2.2. Содержание программы модуля «Техника выполнения выстрела».

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

Теория: Специальная физическая подготовка. 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: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

Практика: Отработка основных элементов выполнения выстрела.

Тема 3. Внесение поправок.

Теория: Внесение горизонтальных боковых и горизонтальных поправок. Поправки на внешние факторы.

Практика: Расчет и внесение поправок.

Тема 4. Расчет и внесение поправок.

Теория: Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

Практика: Расчет и внесение поправок.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу тренера-преподавателя, игры на развитие силы подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче.

Тема 6. Совершенствование техники выполнения выстрела.

Теория: Техника выполнения выстрела.

Практика: выполнение упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

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. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

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

Теория: Техники выполнения выстрела из положения «лежа».

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «лежа». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 10. Управление дыханием из положения «лежа».

Теория: Управление дыханием из положения «лежа».

Практика: Отработка упражнений, направленных на управление дыханием из положения «лежа». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

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. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

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

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «лежа».

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «лежа». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 14. Управление спуском из положения "лежа".

Теория: Управление спуском из положения "лежа".

Практика: Отработка навыка по управлению спуском из положения «лежа». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

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». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 17. Совершенствование тактики стрельбы. Осечки, причины, устранение.

Теория: Тактика стрельбы.

Практика: Отработка тактики стрельбы, устранения осечек в стрельбе.

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Теория: Общий уход за телом, сон.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Практика:

Тема 19. Совершенствование техники стрельбы.

Теория: Совершенствование техники стрельбы.

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование техники стрельбы. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 20. Специальная физическая подготовка.

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

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 21. Изучение техники выполнения выстрела из положения «сидя».

Теория: Техники выполнения выстрела из положения «сидя».

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «сидя». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 22. Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.

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

Практика: Отработка изготовки для стрельбы "сидя" с применением упора. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 23. Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.

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

Практика: Отработка изготовки для стрельбы "сидя" с применением ремня. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 24. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 25. Практические стрельбы.

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

Практика: Практические стрельбы.

Тема 26. 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. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 27. Общая физическая подготовка.

Теория: Статическая работа мышц.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 28. Практические стрельбы из положения "сидя".

Теория: Стрельба из положения "сидя".

Практика: Практические стрельбы из положения "сидя".

Тема 29. Расчет и внесение поправок из положения "сидя".

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

Практика: выполнение расчета и внесение поправок из положения "сидя".

Тема 30. Совершенствование устойчивости.

Теория: Совершенствование устойчивости.

Практика: Отработка упражнений, направленных на совершенствование устойчивости. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 31. 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". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 32. 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. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 33. Правила соревнований.

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

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 34. Безопасное поведение на огневом рубеже. Контрольные стрельбы.

Теория: Изучение правил поведения на огневом рубеже.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование. Контрольные стрельбы.

Тема 35. Результаты контрольных стрельб. Работа над ошибками.

Теория: Индивидуальная оценка огневой подготовки.

Практика: Разбор и отработка ошибок.

Тема 36. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы ОФП.

Теория: Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Сдача контрольных нормативов ОФП.

Тема 37. Техника выполнения выстрела из положения «с колена». Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «с колена». Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора. Основа правильной изготовки для стрельбы с колена. Последовательность принятия положения с использованием под-голенника.

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «с колена», изготовки для стрельбы из положения "с колена" с применением упора. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 38. Общая физическая подготовка.

Теория: Правильное выполнение упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 39. 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». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 40. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правильное выполнение упражнений по специальной физической подготовке.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки (длительное нахождение: в изготовке без утомления, в позе «на колени»). Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 41. Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена". Практические стрельбы, управление дыханием.

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

Практика: Практические стрельбы из положения "с колена".

Тема 42. Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".

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

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения "с колена". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 43. 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". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 44. 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". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 45. 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". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 46. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Теория: Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практика: Выполнение пробных выстрелов. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 47. Инструкторская практика.

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

Практика: Отработка действий инструктора. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 48. Техника выполнения выстрела из положения «стоя».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «стоя». Требования к изготковке для стрельбы «стоя», затруднения при выполнении выстрела стоя.

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «стоя». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 49. Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.

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

Практика: Отработка изготовки для стрельбы "стоя" с применением ремня. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 50. Управление спуском из положения "стоя".

Теория: Управление спуском из положения "стоя".

Практика: Отработка навыка управление спуском из положения "стоя". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 51. Специальная физическая подготовка.

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

Практика: Отработка упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 52. Практические стрельбы из положения "стоя".

Теория: Управление дыханием из положения "стоя".

Практика: Выполнение упражнений, направленных на управление дыхания из положения «стоя». Практические стрельбы из положения "стоя".

4.2.3. Содержание программы «Совершенствование техники выполнения выстрела».

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: Выполнение расчеты и внесение поправок.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория:

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 техники выполнения выстрела на совмещение.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Стартовый уровень – выполнение общеразвивающих упражнений по показу тренера-преподавателя; базовый уровень – проведение комплекса упражнений обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче.

Тема 7. Совершенствование техники стрельбы, прикидки.

Теория: Техника стрельбы, прикидки.

Практика: Отработка техники стрельбы, выполнения прикидок.

Тема 8. Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Теория: Тактика стрельбы, пробные выстрелы.

Практика: Отработка тактики стрельбы, выполнение пробных выстрелов.

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

Теория: Координарование удержания системы "стрелок-оружие".

Практика: Выполнение упражнений, направленных на координирование удержания системы "стрелок-оружие". Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие специальных качеств стрелка: силовой и статической выносливости.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие силовой и статической выносливости. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 11. Материальная часть спортивного пистолета.

Теория: Материальная часть спортивного пистолета.

Практика: Изучение материальной части спортивного пистолета.

Тема 12. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Выполнение упражнений, для формирования правильной осанки. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 13. Техника стрельбы из пистолета.

Теория: Техника стрельбы из пистолета.

Практика: изучение техники стрельбы из пистолета.

Тема 14. Выстрелы без патрона и с патроном.

Теория: Выстрелы без патрона и с патроном.

Практика: Отработка техники выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 15. Расчет и внесение поправок.

Теория: Расчет и внесение поправок.

Практика: Выполнение расчетов и внесения поправок.

Тема 16. Практические стрельбы из пистолета.

Теория: Техника стрельбы из пистолета.

Практика: Практические стрельбы из пистолета.

Тема 17. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения на развитие координации и равновесия.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации и равновесия. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 18. Изготовка и устойчивость для стрельбы из пистолета.

Теория: Освоение изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Практика: Отработка изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Тема 19. Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Теория: Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Практика: Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Тема 20. Контрольные стрельбы из пистолета.

Теория: Меры безопасности, правила поведения в тире.

Практика: Контрольные стрельбы из пистолета.

Тема 21. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на напряжение и расслабление различных групп мышц. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 22. Совершенствование техники стрельбы из пистолета

Теория: Техника стрельбы из пистолета

Практика: Отработка техники стрельбы из пистолета. Стартовый уровень –по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 23. Совершенствование тактики стрельбы из пистолета.

Теория: Тактика стрельбы из пистолета.

Практика: Отработка тактики стрельбы из пистолета.

Тема 24. Специальная физическая подготовка.

Теория: Длительное нахождение в изгойке без утомления

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 25. Упражнения 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. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 28. Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Теория: Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Практика: отработка и совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Тема 29. Изгойка и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

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

Практика: Отработка изгойки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

Тема 30. Судейская практика.

Теория: Обязанности помощника, судьи линии мишеней.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 31. Контрольные стрельбы на результат из пистолета.

Теория: Техника стрельба из пистолета

Практика: Стрельбы на результат из пистолета.

Тема 32. Контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Теория: Техника стрельба из винтовки

Практика: Стрельбы на результат из винтовки.

Тема 33. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: Волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 34. Работа над ошибками при стрельбе из пистолета.

Теория: Наиболее распространенные ошибки при стрельбе из пистолета.

Практика: Отработка ошибок стрельбы из пистолета.

Тема 35. Практические стрельбы по движущейся мишени.

Теория: Стрельба по движущейся мишени.

Практика: Практические стрельбы по движущейся мишени.

Тема 36. Упражнения 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.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Соревнований по пулевой стрельбе. Сдача норм ГТО

4.3. Содержание программы 3 года обучения.

4.3.1. Содержание программы модуля «Основы пулевой стрельбы»

Тема 1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

Теория: Физическая культура и спорта в системе образования, роль и значение юношеского спорта. Техника безопасности в тире. Входной контроль

Практика: Беседа, тестирование. Прием контрольных нормативов.

Тема 2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

Теория: Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Общая физическая подготовка: упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование. Выполнение упражнений на напряжение и расслабление различных групп мышц. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Основы техники стрельбы.

Теория: Основы техники стрельбы. Развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, силовой и статической выносливости, равновесия.

Практика: Выполнение упражнений специальной физической направленности для мышечных ощущений, координированности, силовой и статической выносливости, равновесия.

Тема 4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения «лежа».

Теория: Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения «лежа». Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовление (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие».

Практика: Отработка упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа». Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

Теория: Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

Практика: Отработка упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 6. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Теория: Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Практика: Отработка упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 7. Движение пули в канале ствола и ее вылет.

Теория: Движение пули в канале ствола и ее вылет. Отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

Практика: Стрельба из винтовки. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 8. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4.

Теория: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4.

Практика: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 9. Выстрелы из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5.

Теория: Выстрелы из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5.

Практика: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 10. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

Теория: Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 11. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

Теория: Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

Практика: Выполнение расчета и внесение поправок во время стрельбы. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 12. Выстрелы по появляющимся мишеням.

Теория: Выстрелы по появляющимся мишеням.

Практика: Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

Тема 13. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

Теория: Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

Практика: Выполнение расчета и внесение поправок во время стрельбы. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 14. Выстрелы по движущимся мишеням.

Теория: Выстрелы по движущимся мишеням.

Практика: Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по движущимся мишеням.

Тема 15. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

Теория: Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

Практика: Выполнение корректировки и самокорректировки.

Тема 16. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

Теория: «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

Практика: Отработка упражнений, направленных на «чистоту» выполнения «выстрелов» без патронов. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 17. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Теория: Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Повторение действий по выполнению выстрела.

Практика: Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 18. Работа над ошибками. Общая физическая подготовка.

Теория: Работа над ошибками. Типовые ошибки допускаемые при стрельбе. Упражнения на развитие координации и равновесия.

Практика: Отработка ошибок. Выполнение упражнений, направленных на развитие координации и равновесия. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 19. Практические стрельбы по белому листу.

Теория: Стрельба по белому листу.

Практика: Стрельба по белому листу. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 20. Практические стрельбы по мишени.

Теория: Стрельба по мишени.

Практика: Стрельба по мишени. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 21. Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.

Теория: Стрельба на "кучность" и совмещение

Практика: Стрельба на «кучность» и совмещение. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 22. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для напряжения и расслабления различных групп мышц.

Практика: отработка упражнений, направленных на различные группы мышц. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 23. Выполнение выстрелов с патроном и без патрона.

Теория: Выстрел с патроном и без патрона (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния, (координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливание и выжим спуска («параллельность работ»)).

Практика: Выполнение выстрелов с патроном и без патрона Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 24. Выжим спуска указательным пальцем.

Теория: Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском одним пальцем – основного элемента техники выполнения выстрела.

Практика: совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

Тема 25. Идеомоторика. Стрельба на результат.

Теория: Идеомоторика. Стрельба на результат, внешние и внутренние факторы, влияющие на результат в стрельбе.

Практика: Практические стрельбы.

Тема 26. Практические стрельбы на укороченных дистанциях.

Теория: Стрельба на укороченных дистанциях.

Практика: Практические стрельбы на укороченных дистанциях.

Тема 27. Практические стрельбы по белому листу и мишени.

Теория: Стрельбы по белому листу и мишени.

Практика: Практические стрельбы

Тема 28. Работа над ошибками.

Теория: Ошибки при стрельбе.

Практика: Отработка ошибок.

Тема 29. Расчет поправок.

Теория: Расчет поправок.

Практика: Выполнение расчета поправок.

4.3.2. Содержание программы модуля «Техника выполнения выстрела».

Тема 1. Основные элементы техники выполнения выстрела. «Колебания», «устойчивость», «район колебаний».

Теория: Основные элементы техники выполнения выстрела. Явления: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»

Практика: совершенствование ранее изученных основных элементов техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний».

Тема 2. «Ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел»

Теория: Явления: «ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел»

Практика: Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый).

Тема 3. Управление спуском ("неожиданность").

Теория: Управление спуском ("неожиданность").

Практика: Практические стрельбы.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. Осечки, причины, устранение.

Теория: Развитие специальных качеств стрелка: силовой и статической выносливости, равновесия, произвольного мышечного расслабления. Осечки, причины, устранение.

Практика: отработка упражнений, направленных на развитие силовой и статической выносливости, равновесия, произвольного мышечного расслабления. Выявление причин осечек и способов их устранения.

Тема 5. Утомление и восстановительные мероприятия.

Теория: Причины утомления и восстановительные мероприятия.

Практика: Выполнение восстановительных мероприятий.

Тема 6. Контроль спортивной подготовленности.

Теория: Контроль спортивной подготовленности.

Практика: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки.

Тема 7. Навык устранения неполадок в оружии.

Теория: Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Практика: Отработка навыка устранения неполадок в оружии.

Тема 8. Контроль спортивной подготовленности.

Практика: выполнение упражнений по условиям соревнований.

Тема 9. Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пули.

Теория: Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пули.

Практика: изучение траектории и элементы полета пули, причины разбрасывания пули.

Тема 10. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

Теория: Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

Практика: Стартовый уровень - опрос по теме, базовый уровень и продвинутый – тестирование.

Тема 11. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.

Теория: самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.

Практика: 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 подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоев с центром мишени; - прикидки, контрольные стрельбы; - турниры, товарищеские встречи; - выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6; - выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Тема 12. Альтернативные способы управления спуском.

Теория: Альтернативные способы управления спуском.

Практика: Отработка навыка управления спуском. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 13. Перетренировка.

Теория: Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.

Практика: Выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления, корригирующих упражнений для позвоночника.

Тема 14. Саморегуляция.

Теория: Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.

Практика: Отработка простейших приемов саморегуляции.

Тема 15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Теория: Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Практика: отработка упражнений, направленных на устранение неполадок в оружии. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 16. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Практика: выполнение упражнений, направленных на напряжение и расслабление различных групп мышц. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу тренера-преподавателя, игры на развитие силы подготовленные тренером-преподавателем; базовый уровень – проведение комплекса упражнений и игр обучающимися; продвинутый уровень - разработка упражнений и составление комплекса упражнений по поставленной задаче.

Тема 17. Турнир. Индивидуальные показатели.

Теория: Техника безопасности в тире.

Практика: Участие в турнире, сдача нормативов.

Тема 18. Специальная физическая подготовка.

Теория: Повышение специальной выносливости к длительной статической работе

Практика: Выполнение упражнений, направленных на повышение выносливости. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 19. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

Теория: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

Практика: Выполнение упражнений на выработку устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 20. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

Теория: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

Практика: Выполнение упражнений на выработку устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 21. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Теория: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Практика: Выполнение упражнений на выработку устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 22. Контроль спортивной подготовленности.

Теория. Выполнение контрольных нормативов.

Практика. Промежуточный контроль.

Тема 23. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

Теория: Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

Практика: Выполнение упражнений на выработку устойчивости. Совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. Стартовый уровень – выполнение упражнений по показу, базовый - выполнение упражнений по инструкции, продвинутый - выполнение упражнений по поставленной задаче.

Тема 24. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

Теория: Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

Практика: Практические стрельбы.

Тема 25. Совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

Теория: Совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

Практика: совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

Тема 26. Практические стрельбы.

Теория. Техника безопасности в тире.

Практика: Практические стрельбы.

Тема 27. Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Теория: Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Практика: Выполнение упражнений на совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Тема 28. Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Выполнение строевых упражнений.

Тема 29. Практические стрельбы из положения "сидя".

Теория: Стрельба из положения «сидя».

Практика: практические стрельбы из положения "сидя".

Тема 30. Расчет и внесение поправок из положения "сидя".

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

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

Тема 31. Совершенствование устойчивости.

Теория: Устойчивость.

Практика: отработка упражнений, направленных на совершенствование устойчивости.

Тема 32. Совершенствование автономной работы указательного пальца.

Теория: Совершенствование автономной работы указательного пальца.

Практика: Отработка автономной работы указательного пальца.

Тема 33. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Теория: Устранение неполадок в оружии.

Практика: Отработка навыка устранения неполадок в оружии.

Тема 34. Увеличение тренировочной нагрузки.

Теория: Увеличение тренировочной нагрузки.

Практика: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелокоружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами

Тема 35. Контрольные стрельбы.

Практика: Выполнение контрольных стрельб, выявление недочётов.

Тема 36. Правила соревнований.

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

Практика: Тестирование.

Тема 37. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Теория: Причины утомления, приёмы снятия утомленности. Эффективное планирование нагрузок и отдыха, правильное их чередование, взаимовлияния различных сторон тренировочного графика.

Практика: Выполнение упражнений для снятия утомления.

Тема 38. Анализ результатов участия в соревновании. Работа над ошибками.

Теория: Анализ результатов участия в соревновании. Исправление ошибок.

Практика: Отработка ошибок.

Тема 39. Контроль спортивной подготовленности.

Теория. «Кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований.

Практика: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Тема 40. Правила соревнований.

Теория: Обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня.

Практика: Тестирование.

Тема 41. Техника выполнения выстрела из положения «с колена».

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

Практика: Отработка техники выполнения выстрела из положения «с колена». Стартовый уровень – выполнение выстрела по показу, базовый - выполнение выстрела по инструкции, продвинутый - выполнение выстрела по поставленной задаче.

Тема 42. 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 43. Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Выполнение строевых упражнений.

Тема 44. Практические стрельбы из положения "с колена".

Теория: Стрельба из положения «с колена».

Практика: Практические стрельбы из положения "с колена".

Тема 45. 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». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 46. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений с отягощениями (гантели, резиновая лента). Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 47. Практические стрельбы, управление дыханием.

Теория: Управление дыханием.

Практика: Практические стрельбы; отработка дыхания.

Тема 48. Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".

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

Практика: Выполнение расчета поправок при стрельбе из положения "с колена".

Тема 49. Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".

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

Практика: Выполнение внесения поправок при стрельбе из положения "с колена".

Тема 50. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения для ног и тазового пояса

Практика: Выполнение упражнений для ног и тазового пояса. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 51. Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".

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

Практика: Выполнение выстрелов из положения "с колена".

Тема 52. Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".

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

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

Тема 53. Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".

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

Практика: Оработка техники стрельбы из положения "с колена".

Тема 54. Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".

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

Практика: Оработка неожиданности управления спуском при стрельбе из положения "с колена". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 55. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Теория: Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практика: Оработка пробных выстрелов.

Тема 56. Инструкторская практика.

Теория: Построение группы перед занятием, сдача рапорта, проведение разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

Практика: Выполнение обязанностей инструктора.

Тема 57. Техника выполнения выстрела из положения «стоя».

Теория: Техника выполнения выстрела из положения «стоя».

Практика: Оработка техники выполнения выстрела из положения «стоя». Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 58. Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.

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

Практика: Оработка изготовки для стрельбы "стоя" с применением ремня. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 59. Управление спуском из положения "стоя".

Теория: Управление спуском из положения "стоя".

Практика: Отработка навыка управление спуском из положения "стоя". Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 60. Специальная физическая подготовка.

Теория: Координированность.

Практика: Выполнение упражнений на удлинение времени сохранения позы, исключение зрительного контроля, уменьшение площади опоры. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 61. Инструкторская практика.

Теория: Построение группы перед занятием, сдача рапорта, проведение разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

Практика: Выполнение обязанностей инструктора.

Тема 62. Судейская практика.

Теория: Выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора

Практика: Отработка обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора

4.3.3. Содержание программы модуля «Совершенствование техники выполнения выстрела».

Тема 1. Правила соревнований.

Теория: Условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), упражнения: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), упражнения: МВ-11, МВ-11а, МВ-12, ВП-12, ВП-11А (стрельба по движущейся мишени); обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора

Практика: Тестирование.

Тема 2. Практические стрельбы на совершенствование кучности. Расчеты и внесение поправок.

Теория: Совершенствование кучности. Расчеты и внесение поправок.

Практика: Практические стрельбы на кучность. Выполнение расчетов и внесение поправок.

Тема 3. Совершенствование техники выполнения выстрела сидя.

Теория: Техника выполнения выстрела сидя.

Практика: Отработка техники выполнения выстрела сидя.

Тема 4. Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.

Теория: Техника выполнения выстрела на совмещение. **Общая физическая подготовка.**

Практика: Отработка и совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение. Выполнение упражнений на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Тема 5. Совершенствование техники стрельбы, прикидки.

Теория: Техника стрельбы, прикидки.

Практика: Отработка техники стрельбы, прикидки.

Тема 6. Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Теория: Тактика стрельбы, пробные выстрелы.

Практика: Отработка и совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.

Тема 7. Координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Теория: Координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Практика: Выполнение упражнений, направленных на координирование удержания системы "стрелок-оружие".

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие специальных качеств стрелка: способности к предельному сосредоточению.

Практика: Выполнение упражнений на сосредоточение.

Тема 9. Изучение материальной части новых видов оружия.

Теория: Материальная часть новых видов оружия.

Практика: Тестирование.

Тема 10. Совершенствование техники стрельбы из пистолета сидя.

Теория: Техника стрельбы из пистолета сидя

Практика: Отработка упражнений, направленных на совершенствование техники стрельбы из пистолета сидя. Стартовый уровень – по показу, базовый - по инструкции, продвинутый - по поставленной задаче.

Тема 11. Практические стрельбы из пистолета.

Теория: Стрельба из пистолета.

Практика: Практические стрельбы из пистолета.

Тема 12. Совершенствование выстрелов без патрона и с патроном.

Теория: Совершенствование выстрелов без патрона и с патроном.

Практика: Отработка техники выстрелов без патрона и с патроном.

Тема 13. Расчет и внесение поправок.

Теория: Расчет и внесение поправок.

Практика: Выполнение расчетов и внесение поправок.

Тема 14. Совершенствование изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Теория: Совершенствование изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Практика: Отработка изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.

Тема 15. Контрольные стрельбы из пистолета.

Теория: Стрельба из пистолета.

Практика: Контрольные стрельбы из пистолета.

Тема 16. Совершенствование техники стрельбы из пистолета стоя.

Теория: Техника стрельбы из пистолета стоя.

Практика: Отработка техники стрельбы из пистолета стоя.

Тема 17. Совершенствование тактики стрельбы из пистолета стоя.

Теория: Тактика стрельбы из пистолета стоя.

Практика: Отработка тактики стрельбы из пистолета стоя.

Тема 18. Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Теория: Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Практика: Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие специальных качеств стрелка: чувства времени. Повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Практика: Выполнение упражнений для повышения статической выносливости.

Тема 20. Выполнение упражнений по условиям соревнований.

Теория: Контроль спортивной подготовленности

Практика: Выполнение упражнений по условиям соревнований.

Тема 21. Порядок выполнения упражнений.

Теория: Порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня, общие требования к изготовкам, общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени, условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии.

Практика: Отработка порядка выполнения упражнений.

Тема 22. Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Тема 23. Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Теория: Техника стрельбы из спортивного оружия

Практика: Отработка и совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.

Тема 24. Совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.

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

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

Тема 25. Судейская практика.

Теория: Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Практика: Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Тема 26. Контрольные стрельбы на результат из пистолета.

Теория: Стрельбы на результат из пистолета

Практика: Контрольные стрельбы на результат из пистолета.

Тема 27. Контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Теория: Стрельбы на результат из винтовки.

Практика: контрольные стрельбы на результат из винтовки.

Тема 28. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Теория: изучение качеств, определяющих успешность занятий пулевой стрельбой.

Практика: тестирование.

Тема 29. Работа над ошибками при стрельбе из избранных видов оружия.

Теория: изучение техник стрельбы из избранных видов оружия.

Практика: отработка техники стрельбы из избранных видов оружия.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Контрольные нормативы по теоретической, технической и тактической подготовке.

Практика: Тестирование. Сдача нормативов ГТО.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы:

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ ООШ №4 города Похвистнево. Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- 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.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Литература для педагога:

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н /Д : Феникс, 2005. http://www.shooting-ua.com/books/book_174.htm
2. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет. Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/0/Images/Osnovi_strelk_masterstva.pdf
3. Назаренко Л. Д. Меткость и основные направления её развития у школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 2. – С. 35. <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2002N2/p10-16.htm>
4. Пулевая стрельба. Правила соревнований. http://www.shooting-ua.com/books/book_207.htm
5. 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>
6. Пулевая стрельба. Учебное пособие для тренеров <https://bookree.org/reader?file=614654&pg=1>
7. Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. http://www.shooting-ua.com/books/book_29.1.htm
8. Судаков Ю.П. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 2015
Пулевая спортивная стрельба http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/0/Images/jurievstrelba.pdf
9. Хайдуров Е.Л. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА <https://yadi.sk/i/FCTQ4OxmUQW9QQ>.
10. Шилин Ю.Н. А.А. Насонова Спортивная пулевая стрельба. <https://yadi.sk/i/TglknmA3uXw0bg>

Интернет ресурсы для обучающихся:

1. Малокалиберная винтовка. Техника стрельбы стоя. фильм Учебный фильм <https://www.youtube.com/watch?v=VLhpSJlOMPo>
2. Техника стрельбы лежа из малокалиберной винтовки. Учебный фильм <https://www.youtube.com/watch?v=cPD8uMiXkhI>
3. "Учись, Карташов" http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uchis_Kartashov.pdf

Календарный учебный график программы «Пулевая стрельба»

Первый год обучения.

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Основы пулевой стрельбы».					
1.	сентябрь	1	История развития стрелкового спорта.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Беседа, тестирование
2.	сентябрь	1	Материальная часть оружия.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	сентябрь	1	Техника выполнения выстрела	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	сентябрь	1	Основы техники стрельбы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	сентябрь	1	Изготовка для стрельбы "лежа"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	сентябрь	1	Изготовка для стрельбы "лежа" с применением упора.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	сентябрь	1	Техника стрельбы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	сентябрь	1	Инструкторская практика.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Наблюдение, беседа
9.	сентябрь	1	Прицельные приспособления, виды, устройства.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	сентябрь	1	Изготовка для стрельбы "лежа" с применением ремня	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	сентябрь	1	Выполнение выстрелов в «районе колебания».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	сентябрь	1	Основы тактики стрельбы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	сентябрь	1	Стрельба по белому листу.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	сентябрь	1	Стрельба без патрона.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	октябрь	1	Управление дыханием.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	октябрь	1	Судейская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	октябрь	1	Практические стрельбы на укороченных и полных дистанциях.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	октябрь	1	Работа над ошибками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	октябрь	1	Практические стрельбы по белому листу.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	октябрь	1	Практические стрельбы по мишени.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
21.	октябрь	1	Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
22.	октябрь	1	Средняя точка попадания,	Комбинированное	Наблюдение,

			расчет и внесение поправок.	занятие	беседа
23.	октябрь	1	Выполнение выстрелов с патроном.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	октябрь	1	Правила соревнований.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Наблюдение, беседа
25.	октябрь	1	Контрольные стрельбы на "кучность".	Комбинированное занятие	Сдача нормативов
26.	октябрь	1	Контрольные стрельбы на совмещение.	Учебно-тренировочное занятие	Сдача нормативов
27.	октябрь	1	Работа над ошибками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
28.	октябрь	1	Расчет поправок.		Наблюдение, беседа
Модуль «Техника выполнения выстрела».					
1.	ноябрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
2.	ноябрь	1	Практические стрельбы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	ноябрь	1	Внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	ноябрь	1	Расчет и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	ноябрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	ноябрь	1	Управление спуском (плавность).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	ноябрь	1	Изучение техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	ноябрь	1	Управление дыханием из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	ноябрь	1	Управление спуском ("неожиданность").	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	ноябрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	ноябрь	1	Закрепление техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	ноябрь	1	Управление спуском из положения "лежа".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	декабрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	декабрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	декабрь	1	Совершенствование тактики стрельбы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	декабрь	1	Осечки, причины, устранение.	Комбинированное	Наблюдение,

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

				занятие	беседа
43.	февраль	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
44.	февраль	1	Изучение техники выполнения выстрела из положения «с колена».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
45.	февраль	2	Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
46.	февраль	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
47.	февраль	1	Практические стрельбы из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
48.	февраль	1	Управление спуском стрельбы из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
49.	февраль	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
50.	февраль	1	Практические стрельбы, управление дыханием.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
51.	февраль	1	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
52.	февраль	1	Внесение поправок при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
53.	февраль	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
54.	февраль	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
55.	март	1	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
56.	март	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
57.	март	2	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
58.	март	1	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
59.	март	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
60.	март	1	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
61.	март	1	Инструкторская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
62.	март	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
63.	март	1	Изучение техники выполнения выстрела из положения «стоя».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
64.	март	1	Изготовка стрельбы для	Комбинированное	Наблюдение,

			стрельбы "стоя" с применением ремня.	занятие	беседа
65.	март	1	Управление спуском из положения "стоя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
66.	март	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
67.	март	1	Практические стрельбы из положения "стоя".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
68.	март	1	Управление дыханием из положения "стоя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование техники выполнения выстрела».					
1.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
2.	апрель	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	апрель	1	Практические стрельбы на кучность.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	апрель	1	Расчеты и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	апрель	1	Совершенствование техники выполнения выстрела на кучность.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	апрель	1	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	апрель	1	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	апрель	1	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	апрель	1	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	апрель	1	Совершенствование устойчивости.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	апрель	1	Практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	апрель	1	Выстрелы без патрона и с патроном.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	май	1	Расчет и внесение поправок. Совершенствование техники стрельбы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	май	1	Совершенствование техники стрельбы из винтовки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	май	1	Специальная физическая	Комбинированное	Наблюдение,

			подготовка.	занятие	беседа
18.	май	1	Упражнения по условиям соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	май	1	Порядок выполнения упражнений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
20.	май	1	Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
21.	май	2	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	май	2	Практические стрельбы на кучность и совмещение.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
23.	май	2	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
24.	май	1	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	май	1	Контрольные нормативы	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа

Второй год обучения.

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Основы пулевой стрельбы».					
1.	сентябрь	1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	сентябрь	1	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
3.	сентябрь	1	Виды спортивного оружия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	сентябрь	1	Прицельные приспособления, виды, устройство.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	сентябрь	1	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	сентябрь	1	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок между сериями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	сентябрь	1	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	сентябрь	1	Осечки, причины, устранение.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	сентябрь	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание,	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

			управление спуском, дыхание.		
10.	сентябрь	1	Понятия техники выполнения выстрела.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	сентябрь	1	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	сентябрь	1	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	сентябрь	1	Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	сентябрь	2	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	октябрь	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	октябрь	1	Техника выполнения выстрела.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	октябрь	1	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
18.	октябрь	1	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	октябрь	1	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
20.	октябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
21.	октябрь	1	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	октябрь	1	Работа над ошибками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
23.	октябрь	1	Расчет поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Техника выполнения выстрела».					
1.	октябрь	1	Специальная физическая подготовка. Плавное нажатие на курок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
2.	октябрь	1	Практические стрельбы.		Наблюдение, беседа
3.	октябрь	1	Внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	октябрь	1	Расчет и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

6.	ноябрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	ноябрь	1	Управление спуском (плавность).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	ноябрь	1	Изучение техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	ноябрь	1	Управление дыханием из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	ноябрь	1	Управление спуском ("неожиданность").	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	ноябрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	ноябрь	1	Закрепление техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	ноябрь	1	Управление спуском из положения "лежа".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	ноябрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения «лежа».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	ноябрь	1	Совершенствование тактики стрельбы. Осечки, причины, устранение.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	ноябрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	ноябрь	1	Совершенствование техники стрельбы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	декабрь	1	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение, беседа
21.	декабрь	1	Изучение техники выполнения выстрела из положения «сидя».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	декабрь	1	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением упора.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
23.	декабрь	1	Изготовка для стрельбы "сидя" с применением ремня.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	декабрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	декабрь	1	Практические стрельбы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
26.	декабрь	1	Выполнения выстрела в районе "колебания" с патроном.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
27.	декабрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
28.	декабрь	2	Практические стрельбы из положения "сидя".	Учебно-тренировочное	Наблюдение, беседа

				занятие	
29.	декабрь	1	Расчет и внесение поправок из положения "сидя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
30.	декабрь	1	Совершенствование устойчивости.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
31.	декабрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "сидя".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
32.	декабрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
33.	декабрь	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Тестирование, беседа
34.	январь	2	Безопасное поведение на огневом рубеже. Контрольные стрельбы.	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование, беседа
35.	январь	1	Результатов участия в контрольных стрельбах. Работа над ошибками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
36.	январь	1	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы ОФП.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
37.	январь	1	Техника выполнения выстрела из положения «с колена». Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
38.	январь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
39.	январь	2	Управление спуском стрельбы из положения "с колена". Практические стрельбы из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
40.	январь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
41.	январь	1	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена". Практические стрельбы, управление дыханием.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
42.	февраль	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
43.	февраль	1	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
44.	февраль	1	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
45.	февраль	1	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
46.	февраль	1	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
47.	февраль	1	Инструкторская практика.	Комбинированное	Наблюдение,

				занятие	беседа
48.	февраль	1	Техника выполнения выстрела из положения «стоя».		Наблюдение, беседа
49.	февраль	1	Изготовка для стрельбы "стоя" с применением ремня.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
50.	февраль	1	Управление спуском из положения "стоя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
51.	февраль	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
52.	февраль	2	Практические стрельбы из положения "стоя".	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование техники выполнения выстрела».					
1.	март	1	Практические стрельбы на кучность.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
2.	март	1	Расчеты и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	март	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	март	1	Совершенствование техники выполнения выстрела на кучность.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	март	1	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	март	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	март	1	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	март	1	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	март	1	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	март	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	март	1	Материальная часть спортивного пистолета.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	апрель	1	Техника стрельбы из пистолета.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	апрель	1	Выстрелы без патрона и с патроном.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	апрель	1	Расчет и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	апрель	1	Практические стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	апрель	1	Изготовка и выработка устойчивости для стрельбы из пистолета.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

19.	апрель	1	Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	апрель	1	Контрольные стрельбы из пистолета.	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
21.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	апрель	1	Совершенствование техники стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
23.	апрель	1	Совершенствование тактики стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
24.	апрель	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	апрель	1	Упражнения по условиям соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
26.	апрель	1	Порядок выполнения упражнений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
27.	апрель	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
28.	май	1	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
29.	май	1	Изготовка и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
30.	май	1	Судейская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
31.	май	1	Контрольные стрельбы на результат из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
32.	май	1	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
33.	май	1	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
34.	май	1	Работа над ошибками при стрельбе из пистолета.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
35.	май	1	Практические стрельбы по движущейся мишени.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
36.	май	1	Упражнения по условиям соревнований (по движущейся мишени).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
37.	май	1	Серия из нескольких выстрелов (от 5 до 10).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
38.	май	1	Соревнования по пулевой стрельбе. Определение лучших стрелков.	Контрольное занятие	Соревнования, сдача контрольных нормативов

Третий год обучения.

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Основы пулевой стрельбы».					
1.	сентябрь	1	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.		Тестирование, наблюдение, беседа
2.	сентябрь	1	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.		Тестирование, наблюдение, беседа
3.	сентябрь	1	Специальная физическая подготовка. Основы техники стрельбы.		Наблюдение, беседа
4.	сентябрь	1	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».		Наблюдение, беседа
5.	сентябрь	1	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».		Наблюдение, беседа
6.	сентябрь	1	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.		Наблюдение, беседа
7.	сентябрь	1	Движение пули в канале ствола и ее вылет.		Наблюдение, беседа
8.	сентябрь	1	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4.		Наблюдение, беседа
9.	сентябрь	1	Выстрелы из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5.		Наблюдение, беседа
10.	сентябрь	1	Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.		Наблюдение, беседа
11.	сентябрь	1	Расчет и внесение поправок во время стрельбы.		Наблюдение, беседа
12.	сентябрь	1	Выстрелы по появляющимся мишеням.		Наблюдение, беседа
13.	сентябрь	1	Расчет и внесение поправок во время стрельбы.		Наблюдение, беседа
14.	октябрь	2	Выстрелы по движущимся мишеням.		Наблюдение, беседа
15.	октябрь	1	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.		Наблюдение, беседа

16.	октябрь	1	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.		Наблюдение, беседа
17.	октябрь	1	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).		Наблюдение, беседа
18.	октябрь	1	Работа над ошибками. Общая физическая подготовка.		Наблюдение, беседа
19.	октябрь	1	Практические стрельбы по белому листу.		Наблюдение, беседа
20.	октябрь	1	Практические стрельбы по мишени.		Наблюдение, беседа
21.	октябрь	1	Практические стрельбы на "кучность" и совмещение.		Наблюдение, беседа
22.	октябрь	1	Общая физическая подготовка.		Наблюдение, беседа
23.	октябрь	1	Выполнение выстрелов с патроном и без патрона.		Наблюдение, беседа
24.	октябрь	1	Выжим спуска указательным пальцем.		Наблюдение, беседа
25.	октябрь	1	Идеомоторика. Стрельба на результат.		Зачет
26.	октябрь	1	Практические стрельбы на укороченных дистанциях.		Зачет
27.	октябрь	1	Практические стрельбы по белому листу и мишени.		Наблюдение, беседа
28.	октябрь	1	Работа над ошибками.		Наблюдение, беседа
29.	ноябрь	1	Расчет поправок.		Наблюдение, беседа
Модуль «Техника выполнения выстрела».					
1.	ноябрь	1	Основные элементы техники выполнения выстрела. «Колебания», «устойчивость», «район колебаний».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
2.	ноябрь	1	«Ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	ноябрь	1	Управление спуском ("неожиданность").	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	ноябрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	ноябрь	1	Осечки, причины, устранение.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	ноябрь	1	Утомление и восстановительные мероприятия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	ноябрь	1	Контроль спортивной подготовленности.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	ноябрь	1	Траектория и ее элементы, полет пули, причины	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

			разбрасывания пуль.		
9.	ноябрь	1	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	ноябрь	1	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	ноябрь	1	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	ноябрь	1	Альтернативные способы управления спуском.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	декабрь	1	Перетренировка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	декабрь	1	Саморегуляция.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	декабрь	1	Навык устранения неполадок в оружии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	декабрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	декабрь	1	Турнир. Индивидуальные показатели.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
18.	декабрь	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	декабрь	1	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
20.	декабрь	1	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
21.	декабрь	1	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	декабрь	1	Контроль спортивной подготовленности.	Комбинированное занятие	Приятие контрольных нормативов
23.	декабрь	1	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	декабрь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	декабрь	1	Совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
26.	декабрь	2	Практические стрельбы.	Контрольное	Наблюдение

				занятие	
27.	январь	1	Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
28.	январь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
29.	январь	1	Практические стрельбы из положения "сидя".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
30.	январь	1	Расчет и внесение поправок из положения "сидя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
31.	январь	1	Совершенствование устойчивости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
32.	январь	1	Совершенствование автономной работы указательного пальца.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
33.	январь	1	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
34.	январь	1	Увеличение тренировочной нагрузки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
35.	январь	1	Контрольные стрельбы.	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
36.	январь	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Беседа, тестирование.
37.	январь	1	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.	Комбинированное занятие	Тестирование Наблюдение, беседа
38.	январь	2	Анализ результатов участия в соревновании. Работа над ошибками.	Комбинированное занятие	Сдача нормативов
39.	февраль	1	Контроль спортивной подготовленности.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
40.	февраль	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
41.	февраль	1	Техника выполнения выстрела из положения «с колена».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
42.	февраль	1	Изготовка для стрельбы из положения "с колена" с применением упора.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
43.	февраль	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
44.	февраль	1	Практические стрельбы из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
45.	февраль	1	Управление спуском стрельбы из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
46.	февраль	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
47.	февраль	1	Практические стрельбы, управление дыханием.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
48.	февраль	1	Расчет поправок при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
49.	февраль	1	Внесение поправок при	Комбинированное	Наблюдение,

			стрельбе из положения "с колена".	занятие	беседа
50.	февраль	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
51.	февраль	1	Совершенствование техники выполнения выстрела из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
52.	февраль	1	Управление спуском (плавность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
53.	март	1	Совершенствование техники стрельбы из положения "с колена".	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
54.	март	1	Управление спуском (неожиданность) при стрельбе из положения "с колена".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
56.	март	1	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
57.	март	1	Инструкторская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
58.	март	1	Техника выполнения выстрела из положения «стоя».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
59.	март	1	Изготовка стрельбы для стрельбы "стоя" с применением ремня.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
60.	март	1	Управление спуском из положения "стоя".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
61.	март	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
62.	март	1	Инструкторская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
63.	март	1	Судейская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование техники выполнения выстрела».					
1.	март	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
2.	март	1	Практические стрельбы на совершенствование кучности. Расчеты и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	март	1	Совершенствование техники выполнения выстрела сидя. Общая физическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	март	1	Совершенствование техники выполнения выстрела на совмещение. Общая физическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	апрель	1	Совершенствование техники стрельбы, прикидки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	апрель	1	Совершенствование тактики стрельбы, пробные выстрелы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

7.	апрель	1	Координирование удержания системы "стрелок-оружие".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	апрель	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	апрель	1	Изучение материальной части новых видов оружия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	апрель	1	Совершенствование техники стрельбы из пистолета сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	апрель	1	Практические стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	апрель	1	Совершенствование выстрелов без патрона и с патроном.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	апрель	1	Расчет и внесение поправок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	апрель	1	Совершенствование изготовки и устойчивости для стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	апрель	1	Контрольные стрельбы из пистолета.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	апрель	1	Совершенствование техники стрельбы из пистолета стоя.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	апрель	1	Совершенствование тактики стрельбы из пистолета стоя.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	апрель	1	Стрельба из пистолета на укороченные дистанции.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	апрель	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
20.	май	1	Выполнение упражнений по условиям соревнований.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
21.	май	1	Порядок выполнения упражнений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	май	1	Гигиена, закаливание, режим стрелка; пагубные действия вредных привычек. Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Тестирование, наблюдение, беседа
23.	май	1	Совершенствование техники стрельбы из спортивного оружия.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
24.	май	1	Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
25.	май	1	Судейская практика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
26.	май	1	Контрольные стрельбы на результат из пистолета.	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
27.	май	1	Контрольные стрельбы на результат из винтовки.	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа
28.	май	1	Качества, определяющие	Учебно-	Наблюдение,

			успешность занятий пулевой стрельбой.	тренировочное занятие	беседа
29.	май	1	Работа над ошибками при стрельбе из избранных видов оружия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
30.	май	2	Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие	Наблюдение, беседа

Оценочные материалы.

Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения	Мальчики/Девочки		
	1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения
При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления			
в позе - изготовка «лежа»	до 30 мин	от 30 до 45 минут	от 45 до 60 минут
в позе - изготовка «с колена»	до 15 минут	до 20 минут	до 25 минут
в позе-изготовка «стоя»	10-15 подъемов по 10-15 сек.	-	-
в позе-изготовка «стоя» м/к винтовка	-	от 30-45 минут	от 45 до 60 минут
в позе-изготовка «стоя» пнев.винтовка	-	от 40-60 минут	более 60 минут
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии			
в позе - изготовка «лежа»	до 15 секунд	15-30 секунд	30-45 секунд
в позе - изготовка «с колена»	от 5 до 8 секунд	от 8 до 11 секунд	от 11 до 15 сек
в позе-изготовка «стоя»	от 5 до 8 секунд	-	-
в позе-изготовка «стоя» м/к винтовка	-		
в позе-изготовка «стоя» пнев.винтовка	-		

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Мальчики/Девочки		
	1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения
в позе - изготовка «лежа»	Выполнение упражнения МВ-2 по условиям соревнований	Выполнение упражнения МВ-8 по условиям соревнований	Выполнение упражнения МВ-9 по условиям соревнований
в позе - изготовка «с колена»	Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по мишени №7, оценка по кучности	Выполнение 2-х серий по 10 в. на 50 м, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований
в позе-изготовка «стоя»	Выполнение технически правильных 5 выстрелов, дист. 25 м по мишени №7, без оценки результата	Выполнение 2-х серий по 10 в. на 50 м, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований
	-	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований

**Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы
10-11 лет (третья ступень ГТО)**

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед и положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

Общеразвивающие упражнения.

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 пояс» 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.