

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения  
Протокол №3 от «02»07.2024 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

### **«Стрелковый спорт»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Евменов С.Ю., тренер-преподаватель

Данилевский О.Г., тренер-преподаватель

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское  
\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

## Оглавление

1.	Краткая Аннотация	3
2.	Пояснительная записка	3
3.	Актуальность программы	5
4.	Цель, Задачи	7
5.	Формы проведения занятий	8
6.	Педагогические технологии	8
7.	Ожидаемые результаты по освоению программы	10
8.	Критерии и способы определения результативности	11
9.	Формы контроля и диагностики результатов	13
10.	Учебный план программы	15
11.	МОДУЛЬ 1 «ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»	15
12.	МОДУЛЬ 2 «МНОГОЗАРЯДНАЯ ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»	22
13.	МОДУЛЬ 3 «ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ»	30
14.	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	38
15.	Список литературы	41

## **Краткая Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стрелковый спорт» имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 11-17 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Обучаясь по данной программе, занимающиеся изучают баллистику, пневматическое оружие (винтовки, пистолеты), порядок ведения стрельб, как по неподвижным, так и подвижным целям.

Занятия стрельбой воспитывают смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность, а главное подготовке допризывного населения к службе в рядах Вооружённых сил Российской Федерации и служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

## **Пояснительная записка**

Программа «стрелковый спорт» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030

г. и плана мероприятий по ее реализации»;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в

Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разные по уровню программы));

16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

17. Устав учреждения.

Направленность- физкультурно-спортивная Уровень- ознакомительный

### **Актуальность программы**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и

школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа кружка «стрелковый спорт» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «стрелковый спорт» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

В детское спортивное объединение по стрельбе учащиеся принимаются на основании заявления родителей и справок от врача о допуске к занятиям пулевой стрельбой. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки.

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

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

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

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

**Задачи:**

#### **Образовательные**

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

#### **Воспитательные**

- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- способствовать профилактике асоциального поведения среди детей и подростков;
- воспитывать у учащихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;
- способствовать формированию у учащихся физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.

### **Развивающие**

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

### **Формы проведения занятий**

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

### **Педагогические технологии**

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

***Здоровьесберегающие технологии*** - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение



здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

### ***Технологии личностно-ориентированного обучения***

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

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

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

### ***Групповые технологии***

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

### ***Игровые технологии***

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

### **Педагогические принципы**

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической,

тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач средств и методов подготовки в соответствии с требованиями и возрастающего мастерства спортсменов. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, педагоги могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

*Личностными результатами* освоения образовательной программы

«Стрелок» являются:

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

### *Метапредметные результаты*

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

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

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

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

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, - участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		

1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

## **Формы контроля и диагностики результатов**

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность обучающихся. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый (переводной). **Предварительный контроль** физической подготовленности обучающегося осуществляется на одном из первых занятий в каждом модуле. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

**Текущий контроль** - основной вид проверки проводится раз в 1-2 месяца.

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

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

## Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

## Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в тире. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность детского объединения. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

## Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пневматическая винтовка	50	12	38
2	Многозарядная пневматическая винтовка	54	12	42
3	Пневматический пистолет	50	12	38
	ИТОГО	154	36	118

## МОДУЛЬ 1 «ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»

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

### Задачи:

#### Образовательные

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

#### Воспитательные

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

### **Развивающие**

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

Ожидаемые результаты

### **По окончании 1 года обучения учащиеся**

должны

Знать:

- правила поведения на занятии и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- материальную часть пневматической винтовки;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Уметь:
- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за пневматической винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматической винтовки (ВП-1, ВП-2);
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

### **Учебно-тематический план 1 модуля**

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Стандартная пневматическая винтовка, снаряжение стрелка	1	1	2



8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		6	6
10	Техническая подготовка	1	16	17
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	38	50

### **Содержание деятельности 1 модуля**

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

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

#### **2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы**

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

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

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

#### 4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

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

#### 5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

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

#### **6. Баллистика**

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

механики. Траектории пули. Элементы траектории. *Практические занятия:* Определение траектории пули. Чистка оружия.

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

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

#### 8.Общая физическая подготовка

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

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

#### 9.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить

спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

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

#### **10. Техническая подготовка**

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

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

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени. *Практические занятия:* изучение и отработка изготовления для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

#### **11. Инструкторско-судейская практика**

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

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

#### **12. Морально-волевая и психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних

препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

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

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

### **13. Соревнования**

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

### **14. Итоговое занятие**

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

## **МОДУЛЬ 2 «МНОГОЗАРЯДНАЯ ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ВИНТОВКА»**

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

**Задачи:**

**Образовательные**

- обучать учащихся технике безопасности при проведении стрельб;

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

#### **Воспитательные**

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

#### **Развивающие**

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

#### Ожидаемые результаты

#### **По окончании обучения учащиеся должны**

##### Знать:

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

##### Уметь:

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

### **Учебно-тематический план 2 модуля**

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1

4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Многозарядная пневматическая винтовка и снаряжение стрелка	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		6	6
10	Техническая подготовка	1	20	21
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	42	54

## Содержание деятельности 2 модуля

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

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



## 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

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

## 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

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

## 4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

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

## 5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии

физическими упражнениями. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований. О зарядке и закаливании, как о способах сохранения здоровья. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

## **6. Баллистика**

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

## **7. Многочарядная пневматическая винтовка и снаряжение стрелка**

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

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

## **8. Общая физическая подготовка**

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

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

#### **9. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке

- подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия.

СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

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

#### **10. Техническая подготовка**

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять

меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

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

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени. *Практические занятия:* изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

## **11. Инструкторско-судейская практика**

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

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

## **12. Морально-волевая и психологическая подготовка**

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

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

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

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

## **13. Соревнования**

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

#### **14. Итоговое занятие**

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

### **МОДУЛЬ 3 «ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ»**

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

#### **Задачи:**

##### **Образовательные**

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

##### **Воспитательные**

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

##### **Развивающие**

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;

- развивать специальные качества: силовой и статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны

#### Знать:

- правила поведения на занятии и меры безопасности при обращении с оружием;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- материальную часть пневматического пистолета;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Уметь:
- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за пневматической винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматического пистолета;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

### **Учебно-тематический план 3 модуля**

№	Тема занятия	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
4	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	1		1
5	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1		1
6	Баллистика	1	1	2
7	Пневматический пистолет и снаряжение стрелка	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		8	8
9	Специальная физическая подготовка		8	8

10	Техническая подготовка	1	14	15
11	Инструкторско-судейская практика		1	1
12	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
13	Соревнования	1	3	4
14	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	12	38	50

### Содержание деятельности 3 модуля

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

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

#### 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

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

#### 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с



ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

#### 4. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

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

#### 5. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

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

#### 6. Баллистика

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

## 7. Пневматический пистолет и снаряжение стрелка

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

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

## 8.Общая физическая подготовка

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

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

## 9. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке

- подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия.

СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер:

развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

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

#### **10. Техническая подготовка**

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

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

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол

или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени. *Практические занятия:* изучение и отработка изготовления для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

#### **11. Инструкторско-судейская практика**

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

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

#### **12. Морально-волевая и психологическая подготовка**

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся. Психологическая подготовка. Формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

Сведения об основных понятиях саморегуляции. Методы и средства саморегуляции и методика их применения. Произвольная саморегуляция. *Практические занятия*: выполнение приемов, связанных с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера.

### **13. Соревнования**

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

### **14. Итоговое занятие**

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

# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Методическое обеспечение

### Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

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

#### II. Методики обучения

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

#### III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
3. Десять правил тренировки (памятка).
4. Правила самоконтроля (памятка).
5. Сведения о двигательном аппарате человека.
6. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
7. Рациональное питание (памятка).

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

#### IV. Конспекты занятий

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

#### V. Диагностический материал:

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

#### VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### 3. Грамоты.

#### Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

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

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество на 1 учащегося в группе	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Винтовка типа МР - 512	1	12	5 лет
2.	Пистолет ИЖ - 53	1	12	5 лет
3.	Коврик	1	12	3 года
4.	Упор стрелковый	1	12	3 года
5.	Пылеулавливатели	1	4	
6.	Мишень №8	1200	14400	1 год
7.	Пули пневматические 4,5	4800	57600	1 год
8.	Плакаты комплект «Основы стрельбы»	1	1	5 лет
9.	Труба зрительная		5	5 лет
10.	Запасные части к винтовкам и пистолетам	По необходимости	По необходимости	1 год
11.	Запасные части к мишенному оборудованию	По необходимости	По необходимости	1 год



## Список литературы

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

## Календарно – тематический план секции «Стрелковый спорт»

Дата	Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
	<b>Тема 1</b>	<b>История стрелкового оружия</b>	<b>1</b>
	1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
	<b>Тема 2</b>	<b>Теоретические основы стрельбы теория</b>	<b>6</b>
	2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	1
	2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
	2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
	2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	1
	2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
	2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
	<b>Тема 3</b>	<b>Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74</b>	<b>2</b>
	3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1
	3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
	<b>Тема 4</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>1</b>
	4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
	<b>Тема 5</b>	<b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>	<b>4</b>
	5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
	5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
	5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	1
	5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
	<b>Тема 6</b>	<b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>	<b>4</b>
	6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	1
	6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1
	6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдении режима дыхания.	2
	<b>Тема 7</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>	<b>30</b>

	7.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	4
	7.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	3
	7.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	3
	7.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с упора. Выстрелов 3*5	6
	7.5	Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П» сидя за столом с опорой локтями, дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	6
	7.6	Упражнение№8.Мишень «П», стоя с руки. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	4
	7.7	Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	4
	<b>Тема 8</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>	<b>20</b>
	8.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	2
	8.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	2
	8.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	2
	8.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	2
	8.5	Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	2
	8.6	Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	4
	8.7	Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	4
	8.8	Упражнение№10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований.	2

### **План воспитательной работы**

Спортивные занятия по стрелковому спорту эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к стрелковому спорту. Беседы о знаменитых игроках страны, мира и Самарской области, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами; беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.