

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «29» августа 2018 г.

«Утверждаю»

и.о.директора  И.В. Прокофьева
приказ № 64-а от «31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ
ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

Возраст обучающихся: 10-19 лет

Срок реализации: 3 года.

Илюшин Борис Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2018 г.

I. Пояснительная записка.

Направленность программы: по содержанию является *физкультурно - спортивной*; по функциональному назначению - *учебно-познавательной, прикладной*; по форме организации - *кружковой*; по времени реализации - *трёхгодичной*.

Программа разработана в соответствии с

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146, разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.
- Требованиями к сдаче норм ГТО (в части стрельбы из пневматической винтовки).

В связи с популяризацией прохождения службы в Вооруженных силах РФ, снижением числа уклонистов, наряду с возрождением норм ГТО возникла необходимость в более глубоком изучении основ пулевой стрельбы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью освоения обучающимися навыков обращения с оружием и недостаточно полным раскрытием этой темы школьным курсом «Основы безопасности жизнедеятельности».

Практическая стрельба мобилизует физические усилия обучающихся для освоения базовых навыков в стрельбе из пневматического оружия, создает основу для успешной сдачи норм ГТО, прохождения службы в Вооруженных силах РФ.

Новизна данной программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя не только углубленную **теоретическую и физическую подготовку**, она также дополнена **технической, тактической, морально-волевой, психологической и физиологической подготовкой**, что является **обязательными составляющими для успешного освоения любого вида спорта**. Программа отличается последовательным и полным изучением техники стрельбы из пневматической винтовки.

Отличительной особенностью программы являются межпредметные связи с учебными курсами основного образования – историей, анатомией, основами безопасности жизнедеятельности человека, физической культурой, что способствует расширению знаний и получению практических навыков по предметам во внеурочной деятельности. Знания теории и практические навыки позволяют обучающимся развивать физические качества и телосложение: скоростные особенности, мышечную силу, вестибулярную

устойчивость, выносливость, гибкость, координационную силу, а также принимать участие в городских и окружных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность заключается в привитии обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, формировании желания заниматься спортом и осознанной необходимости вести здоровый образ жизни; профилактике вредных привычек и правовых правонарушений; формировании уважительного отношения к оружию.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы дистанционного обучения, дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, проведение различных видов соревнований: контрольных, отборочных, основных);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на 1 человека).

Цель программы – развитие физических и психологических компетенций, обучающихся для формирования мотивации к дальнейшему обучению стрельбе, сдаче норм ГТО, подготовке к службе юношей в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Задачи программы:

- *Личностные* - формирование общественной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, успешной социальной адаптации будущего гражданина РФ, навыков здорового образа жизни.
- *Метапредметные* – развитие мотивации к освоению пулевой стрельбы, развитие самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, смелости, решительности, самостоятельности, потребности в саморазвитии, ответственности, активности, аккуратности.
- *Образовательные (предметные)* – развитие познавательного интереса к истории своей страны, истории оружия и развития стрелкового спорта, видам и типам российского стрелкового и спортивного оружия; правилам безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; основным правилам стрельбы; материальной части пневматического и малокалиберного оружия.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в *межпредметных связях с учебными курсами основного образования – историей, анатомией, основами безопасности жизнедеятельности человека, физической культурой, что способствует расширению знаний и получению практических навыков по предметам во внеурочной деятельности.* Практические занятия по программе связаны с использованием пневматического стрелкового оружия, полноразмерных копий оружия.

В структуру программы входят **два** образовательных блока: **теория и практика**, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, мотивации к занятиям спортом по пулевой стрельбе.

Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.п. придают объемность линейному, последовательному освоению материала в данной программе.

Адресат программы: дети от 10 до 19 лет.

Сроки реализации образовательной программы: 3 года.

Объём программы: 216 часов:

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения – 72 часа.

3 год обучения – 72 часа.

Продолжительность занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом.

Уровень сложности освоения программы: базовый.

Базовый уровень предполагает формы организации учебного материала с использованием специализированных знаний и языка, гарантировано обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы, базовую подготовку детей к сдаче норм ГТО: знакомство с материальной частью оружия, его сборкой и разборкой, видами оружия, правилами стрельбы.

Формы занятий:

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, усвоение инструктажей по безопасному обращению с оружием. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Наибольшее количество времени занимает практическая часть (стрелковое дело). Используемые формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии, — групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — лекция, беседа, работа с технологическими картами, схемами, просмотр презентаций и видеоматериалов; практические занятия: тренировки, соревнования;
- по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

По окончании обучения в кружке «**Меткий стрелок**» обучающимся предоставляется приоритетная возможность стать членами клуба «**Соколы России**» при тире МБУДО «Центр внешкольной работы».

Планируемые результаты освоения программы:

В обучающихся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, твёрдая гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи: способность проявить потребности в становлении личности как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

Обучающиеся от поверхностного интереса перейдут к углубленному изучению спортивно-стрелкового вида деятельности по программе, приобретёт следующие компетенции: смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и самообладание.

У обучающихся сформируются основы знаний по истории оружия и развития стрелкового спорта, видам и типам российского стрелкового и спортивного оружия; правилам безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; основные правила стрельбы; материальной части пневматического и малокалиберного оружия.

У обучающихся сформируются умения по ремонту, обслуживанию, чистке, смазыванию и постановке на хранение пневматической и малокалиберной винтовки; стрельбе по мишеням из различных положений, корректировке стрельб, анализу результатов своей стрельбы; участию в соревнованиях по стрельбе.

Обучающиеся овладеют следующими знаниями, умениями, навыками:

В 1 год обучения

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - меры безопасности при обращении с пневматическим и огнестрельным оружием; - правила поведения на занятиях, стрельбище, в тире; - <i>специальные стрелковые упражнения;</i> - общие сведения о видах огнестрельного оружия; - историю развития стрелкового спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - строго и точно выполнять команды руководителя занятий; - сформированы первоначальные навыки, умения по обращению с оружием; - выполнять общие физические упражнения; - выполнять специальные стрелковые упражнения; - отличать различные марки оружия; - уверенно стрелять из пневматической винтовки; - делать разборку-сборку ММГ АК.

во 2 год обучения:

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - команды, подаваемые на занятиях, соревнованиях, стрельбах; - основы стрельбы из стрелкового оружия; - материальную часть пневматического оружия, принцип его работы; - основные виды прицелов и правила прицеливания; - теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством; - прикладное и оборонное значение стрелкового спорта; - основы производства меткого выстрела - методику обучения технике стрельбы; - организацию соревнований по стрельбе и их проведение; - историю создания стрелкового оружия. 	<ul style="list-style-type: none"> - строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с оружием; - строго и точно выполнять команды руководителя занятий (соревнований, стрельб); - правильно принимать изготовку для стрельбы из положения стоя, с колена и сидя с упором на локти; - выполнять правила прицеливания, используя различные виды прицелов; - правильно производить выстрел; - стрелять на кучность попаданий; - вносить поправки в точку прицеливания; - стрелять с высокой результативностью; - противостоять факторам, мешающим ведению стрельбы; - определять по внешнему виду марку оружия или его ТТД; - осуществлять разборку-сборку ММГ АК.

в 3 год обучения обучающийся должен:

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - команды, подаваемые на занятиях, соревнованиях, стрельбах; - основы стрельбы из стрелкового оружия; - материальную часть пневматического оружия, принцип его работы; - основные виды прицелов и правила прицеливания; - теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством; - прикладное и оборонное значение стрелкового спорта; - основы производства меткого выстрела - методику обучения технике стрельбы; - организацию соревнований по стрельбе и их проведение; - историю создания стрелкового 	<ul style="list-style-type: none"> - строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с оружием; - строго и точно выполнять команды руководителя занятий (соревнований, стрельб); - правильно принимать изготовку для стрельбы из положения стоя, с колена и сидя с упором на локти; - выполнять правила прицеливания, используя различные виды прицелов; - правильно производить выстрел; - стрелять на кучность попаданий; - вносить поправки в точку прицеливания; - стрелять с высокой результативностью; - противостоять факторам, мешающим ведению стрельбы; - определять по внешнему виду марку оружия

оружия. -знать правила соревнований по пулевой стрельбе и нормативы ЕВСК; - знать правило выполнения упражнения ГТО по стрельбе.	или его ТТД; -участвовать в соревнованиях городского и областного ранга, выполнять нормативы ЕВСК по пулевой стрельбе; -участвовать в соревнованиях по многоборью ГТО, сдаче норм ГТО.
--	--

Планируемые результаты согласно уровню освоения программы:

Уровень	Результативность
Базовый	Освоение ОП; Участие в общегородских и региональных мероприятиях не менее 30% обучающихся; Число победителей и призёров в них не менее 5% обучающихся.

Способы проверки планируемых результатов освоения программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы осуществляется в форме зачета (теста) по теоретической подготовке, зачета по стрелковой подготовке, внутренних соревнований (контрольные, отборочные, основные), участия в соревнованиях различного уровня.

Режим проведения аттестации обучающихся: сентябрь 1-го года обучения – *входящий* контроль (по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы), *промежуточная* аттестация (декабрь, апрель каждого года обучения), *итоговая* аттестация – май 3-го года обучения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план I год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Аттестация об-ся
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос.
2.	Изучение анатомических свойств тела, необходимых при стрельбе.	2	2	-	Тест.
3.	Материальная часть пневматических винтовок.	4	2	2	Зачёт.
4.	Общее устройство и порядок разборки — сборки пневматической винтовки.	6	2	4	Показ.
5.	Военная история.	2	1	1	Викторина.
6.	Защита от оружия массового поражения.	2	2	-	Зачёт.
7.	Физическая подготовка стрелка.	8	2	6	Зачётные упражнения.
8.	Начальные сведения о стрельбе из оружия.	2	2	-	Зачёт.
9.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	10	-	10	Зачёт.
10.	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	8	-	8	Зачёт.

11.	Основные упражнения по стрельбе.	10	-	10	Зачёт.
12.	Стрелковые игры.	4	-	4	Игра «Снайпер».
13.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	6	-	6	Соревнования на первенство объединени.
14.	Промежуточная и итоговая аттестации.	2	-	2	Сдача разрядных норм ГТО.
15	Резерв.	4	4	-	
	Итого:	72	19	53	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Входящий контроль нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу. Правила поведения в тире. Меры безопасности при стрельбе. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Овладение искусством точной стрельбы. Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу.

2. Изучение анатомических свойств тела, необходимых при стрельбе.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, кровеносная, дыхательная, система пищеварения и выделения. Сенсорные системы – анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, кожная.

3. Материальная часть и ТТД (тактико-технические данные) пневматических винтовок.

Общее устройство пневматических винтовок. Виды пневматических винтовок. ТТД различных видов винтовок.

4. Общее устройство и порядок разборки — сборки ММГ АК (макет массогабаритный).

Общее устройство макета массогабаритного автомата Калашникова.

Порядок разборки и сборки автомата. Снаряжение магазина.

Практика:

Сдача нормативов по разборке — сборке ММГ АК и снаряжению магазина.

5. Военная история.

История создания русской армии. Славные победы русского оружия. Выдающиеся полководцы России. Беседа «Славные даты военной истории России».

6. Защита от оружия массового поражения.

Поражающие факторы ядерного взрыва. Индивидуальные средства защиты. Общевоинской защитный полигон: его назначения и порядок оборудования.

7. Физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки. Диспут «Нужна ли физическая подготовка для службы в армии».

Практика: подвижные спортивные игры, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

8. Начальные сведения о стрельбе из оружия:

Понятия о стрельбе и выстреле. Внутренняя и внешняя баллистика. Устройство оружия и боеприпасов. Стабилизация полёта пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, её определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Заряжение и разряжение. Беседа «Снайперы на защите Отечества в годы ВОВ».

9. Подготовительные упражнения по стрельбе:

Практика:

Упражнение 1: Изготовка к стрельбе из винтовки, стоя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2: То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3: Контроль однообразия прицеливания из винтовки с положением с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4: Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 5: То же из пистолета.

Упражнение 6: Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7: То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8: То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9: Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10: То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11: То же из пистолета одной рукой.

10. Вспомогательные упражнения:

Практика:

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2: То же самое из пистолета двумя руками.

Упражнение 3: То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 4: Стрельба из винтовки по квадрату 10см×10см на месте белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 5: То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 6: То же из пистолета одной рукой.

11. Основные упражнения по стрельбе:

Практика:

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Упражнение 3: То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 4: То же из пистолета одной рукой.

12. Стрелковые игры:

Практика:

- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве;
- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени;
- «Дуэльная» стрельба по силуэтам, падающим мишеням на скорость;
- «Ипподром» с барьерами для развития психической выносливости длительным напряжением в условиях повышенного эмоционального возбуждения;
- «Лось и волки» - аналогичная предыдущей игре;
- «График» - для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела;
- «Турнир» - для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы;
- «Выбывание» - аналогичная предыдущей игре;
- «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
- «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередно.

13. Соревнования по стрельбе из винтовки:

Проводятся между членами объединения «Меткий стрелок» на первенство объединения и для сдачи разрядных норм стрелками согласно разрядных нормативов.

14. Промежуточная и итоговая аттестации. Сдача нормативов. Соревнования.

15. Резерв. Участие в соревнованиях. Турниры. Повторение пройденного материала.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Аттестация об-ся
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входящий контроль нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу.	2	2	-	Опрос.
2.	Физическая подготовка стрелка.	12	2	10	Зачётные упражнения.
3.	Профориентационная работа.	2	1	1	Конкурс эссе «Есть такая профессия – Родину защищать».
4.	Эмоциональная подготовка стрелка.	4	2	2	Зачётные упражнения.
5.	Общие сведения о пневматическом	2	1	1	Зачёт.

	оружии повышенного качества.				
6.	Разборка-сборка ПВ (ИЖ 38, МР 512)	2	-	2	Зачёт.
7.	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	6	-	6	Зачёт.
8.	Основные упражнения по стрельбе.	18	-	18	Зачётные упражнения.
9.	Стрелковые игры.	8	-	8	«Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость
10.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	10	-	10	Соревнование на первенство города.
11.	Правила проведения соревнований.	2	1	1	Зачёт.
12.	Резерв.	4	2	2	
	Итого:	72	11	61	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Вводное занятие:

Правила поведения в тире. Меры безопасности при стрельбе. Перспективы развития пулевой стрельбы в России.

2. Физическая подготовка стрелка:

Беседа — диспут: «Выдающиеся российские спортсмены, чемпионы мира в пулевой стрельбе». Основные навыки здоровьесбережения – режим дня, закаливание, профилактика болезней и др.

Практические занятия:

Подвижные спортивные игры. Развитие силы, выносливости, координации движений тела. Игры в баскетбол и настольный теннис. Дыхательные упражнения. Изучение 1 и 2 комплексов гимнастических упражнений. Упражнения для повышения мышечной чувствительности.

3. Профорientационная работа:

Знакомства с профессиями, связанными с использованием оружия – сотрудник милиции, охранник, военный, спортсмен. Основные качества, необходимые для той или иной профессии. Встречи с интересными людьми данных профессий «Есть такая профессия – Родину защищать». Экскурсии в Музеи полиции и оружия.

4. Эмоциональная подготовка стрелка:

Преодоление своих отрицательных эмоций. Создание эмоционального подъёма перед стрельбой. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надёжность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Практические занятия:

Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование и развитие уверенности в себе. Упражнения на создание атмосферы позитивного эмоционального подъема перед стрельбой.

5. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества:

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжение и разряжение. Особенности эксплуатации. Беседа «Новейшие образцы техники и вооружения, применяемые в ВС РФ».

6. Общее устройство и порядок разборки — сборки пневматического оружия.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе:

Практические занятия:

Упражнение 1: Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 2: принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

Упражнение 3: Тренировка стрельбы из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

8. Основные упражнения по стрельбе.

Практические занятия:

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Упражнение 3: Стрельба из винтовки в двух положениях: стоя с опорой на локти и стоя без опоры.

Упражнение 4: Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным мишеням, стоя без опоры.

Упражнение 5: Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Упражнение 6: Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

9. Стрелковые игры:

Практические занятия:

- «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость;

- «Ипподром» с барьерами для развития психологической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения;

- «График» для тренировки выносливости, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела;

- «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы;

- «Биатлон» с бегом для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега;

- «Триатлон» с бегом и метание спортивных гранат обеими руками поочередно.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета:

Практические занятия:

Соревнования проводятся между членами объединения «Меткий стрелок», а также на первенство города для сдачи разрядных норм согласно разрядных нормативов.

11. Правила проведения соревнований.

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований.

Практические занятия:

Определение занятых мест. Выполнение обязанностей судьи, линии огня, судьи линий мишеней, контролёра, показчика. Беседа «Выдающиеся стрелки и тренеры».

12. Резерв: Повторение пройденного материала.**Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Аттестация об-ся
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2		2	Опрос.
2.	Физическая подготовка стрелка.	8		8	Зачётные упражнения.
3.	Эмоциональная подготовка стрелка.	2	1	1	Зачётные упражнения.
4.	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества.	4	2	2	Зачёт.
5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	10	--	10	Зачёт.
6.	Основные упражнения по стрельбе.	16	--	16	Зачётные упражнения.
7.	Стрелковые игры.	10	--	10	«Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость.
8.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	10	-	10	Соревнование на первенство города.
9.	Правила проведения соревнований.	2	1	1	Зачёт.
10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Сдача разрядных норм ГТО.
11.	Резерв.	4	--	4	
	Итого:	72	6	66	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Вводное занятие:

Входящий контроль нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу. Правила поведения в тире. Меры безопасности при стрельбе. Перспективы развития пулевой стрельбы в России.

2. Физическая подготовка стрелка:

Беседа — диспут: «Выдающиеся российские спортсмены, чемпионы мира в пулевой стрельбе.» Основные навыки здоровьесбережения – режим дня, закаливание, профилактика болезней и др.

Практические занятия:

Подвижные спортивные игры. Развитие силы, выносливости, координации движений тела. Игры в баскетбол и настольный теннис. Дыхательные упражнения. Изучение 1 и 2 комплексов гимнастических упражнений. Упражнения для повышения мышечной чувствительности.

3. Эмоциональная подготовка стрелка:

Преодоление своих отрицательных эмоций. Создание эмоционального подъёма перед стрельбой. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надёжность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Практические занятия:

Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование и развитие уверенности в себе. Упражнения на создание атмосферы позитивного эмоционального подъёма перед стрельбой.

4. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества:

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Зарядка и разрядка. Особенности эксплуатации. Беседа «Новейшие образцы техники и вооружения, применяемые в ВС РФ». Общее устройство и порядок разборки — сборки пневматического оружия.

5. Вспомогательные упражнения по стрельбе:

Практические занятия:

Упражнение 1: Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 2: принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительносьтью 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

Упражнение 3: Тренировка стрельбы из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

6. Основные упражнения по стрельбе.

Практические занятия:

Упражнение 1: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Упражнение 3: Стрельба из винтовки в двух положениях: стоя с опорой на локти и стоя без опоры.

Упражнение 4: Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным мишеням, стоя без опоры.

Упражнение 5: Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Упражнение 6: Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

7. Стрелковые игры:

Практические занятия:

- «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость;
- «Ипподром» с барьерами для развития психологической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения;
- «График» для тренировки выносливости, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела;
- «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы;
- «Биатлон» с бегом для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега;
- «Триатлон» с бегом и метание спортивных гранат обеими руками поочередно.

8. Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета:

Практические занятия:

Соревнования проводятся между членами объединения «Меткий стрелок», а также на первенство города для сдачи разрядных норм согласно разрядных нормативов.

9. Правила проведения соревнований.

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований.

Практические занятия:

Определение занятых мест. Выполнение обязанностей судьи, линии огня, судьи линий мишеней, контролёра, показчика. Беседа «Выдающиеся стрелки и тренеры».

1. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная и итоговая аттестации.

11. Резерв. Соревнования, выполнение разрядных нормативов.

III. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для стрельбы длиной 20 метров (огневой рубеж для пневматики 10 метров и 5 метров). По четыре стрелковых позиции в каждом виде стрельбы.

На одного учащегося приходится одна винтовка МР512, один стрелковый стол-постамент, одна стойка с мишенью.

Информационное обеспечение

аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Илюшин Борис Николаевич, имеет высшее педагогическое образование.

Формы аттестации (контроля):

Зачёт, опрос, зачётные упражнения, тест, соревнования, конкурс эссе «Есть такая профессия – Родину защищать», игра «Снайпер», игра «Дуэльная», сдача норм ГТО.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

выполнение нормативов общей физической и специальной подготовки, соревнования.

Оценочные материалы:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба (первичное обследование)

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1.	Скоростные способности.	3
2.	Мышечная сила.	2
3.	Вестибулярная устойчивость.	3
4.	Выносливость.	3
5.	Гибкость.	2
6.	Координационные способности.	3
7.	Телосложение.	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние; 2 — среднее влияние; 1 — незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (1 год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки не менее 20 раз	Прыжки со скакалкой без остановки не менее 20 раз
	Отжимание от пола не менее 12 раз	Отжимание от пола не менее 8 раз

	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 2 мин 00 с	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 1 мин 50 с
	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы «лежа» не менее 12 мин 00 с	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы «лежа» не менее 10 мин 00 с
	Бег на 500 м не более 3 мин 10 с	Бег на 500 м не более 3 мин 20 с
Сила	Подъем туловища из положения лежа не менее 20 раз	Подъем туловища из положения лежа не менее 15 раз
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах не менее 7 с	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах не менее 7 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе – 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки не менее 25 раз	Прыжки со скакалкой без остановки не менее 25 раз
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» не менее 18 мин	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» не менее 15 мин
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя» не менее 7 мин	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы «стоя» не менее 5 мин
	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 3 мин	Удержание пистолета в позе изготовке не менее 2 мин
	Отжимание от пола не менее 15 раз	Отжимание от пола не менее 10 раз
	Бег на 1000 м не более 7 мин 30 с	Бег 1000 М не более 7 мин 40 с
Сила	Подъем туловища из положения лежа не менее 22 раз	Подъем туловища из положения лежа не менее 18 раз
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах не менее 9 с	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах не менее 9 с
-----------------------------	---	---

Способы отслеживания результатов стрельбы

Для проверки достигнутых навыков стрельбы предусмотрены различные стрелковые игры, соревнования, на которых обучающиеся выполняют нормативы.

Соревнования проводятся в двух видах:

- моделирование соревновательных условий на тренировочных занятиях;
- лично-командные соревнования.

Моделирование условий соревнований подразумевает собой состязания между двумя объединениями в стрельбе по мишеням.

По результатам этих соревнований определяется «лучший стрелок дня».

Лично-командные соревнования проводятся между группами в конце каждого месяца. Обучающиеся каждой группы сдают нормативы на занятиях. Результаты суммируются и сравниваются между группами. Таким образом, определяется лучшая группа и лучший стрелок месяца.

Результаты стрельбы каждого обучающегося на тренировках заносятся в специальную тетрадь (Дневник наблюдений).

Сводная таблица оценки результатов

Ф.И	Стрельба из пневматической винтовки с 5 метров без опоры	Стрельба из пневматического пистолета с 5 метров с опорой на локти	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров без опоры	Стрельба из пневматической винтовки с 10 метров с опорой на локти	Разборка – сборка автомата	Снаряжение магазина	Уровень овладения приобретёнными навыками

Уровень овладения приобретёнными навыками:

Высокий уровень — большинство показателей высокого уровня, отсутствие низкого уровня.

Средний уровень — преобладание среднего и высокого уровня, небольшое количество низкого уровня.

Низкий уровень — преобладание среднего и низкого уровня.

Оценивание по результатам стрельб из пневматического оружия. 5 выстрелов, 5 метров, мишень № 8.

Возраст стрелка	Положение при стрельбе	Результат	
		Юноши	Девушки

		«уд.»	«хорошо»	«отл.»	«уд.»	«хорошо»	«отл.»
10-11 лет	сидя	13	19	25	11	18	25
	стоя	8	14	20	6	13	20
12-13 лет	сидя	18	24	30	16	23	30
	стоя	13	19	25	11	18	25
14-15 лет	сидя	23	29	35	21	28	35
	стоя	18	24	30	16	23	30
16-18 лет	сидя	26	32	38	22	29	36

Для рубежа в 10 метров нормативы по аналогии сокращаются на 2 единицы.

Литература:

Основная:

1. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие для военно-патриотических клубов (объединений), кадетских государственных общеобразовательных учреждений М: 2011 (в электронном виде).
2. Сборники тестовых заданий

Дополнительная

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.: ил. – (Все про sport).
- Бордунова М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. – 384 с.
2. Володина И.С. Методические особенности использования тренажера «СКАТТ» при совершенствовании техники стрельбы из пневматической винтовки: учеб. -метод. пособие / И.С.Володина, А.В. Пугачев. — Воронеж: Исток, 2003. – 25 с.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. М., 2007. – 912 с.
4. Гицаенко М.В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков-винтовочников / М.В. Гицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер. 2002. – № 3. – С. 34-36.
5. Гицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков / М.В. Гицаенко, Е.В. Романина // Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК, МГАФК. Воронеж, 2000. – С.14-16.
6. Ельчанинова Н.А., Ельчанинов С.И. Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия. Оренбург: ОГПУ, 2016. — 94 с.
7. Жуковский В. Психология стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. – М.: Гелос, 2003. – 159 с.
8. Жуковский В. Анатомия стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. – М.: АСТ, 2000. – 160 с.
9. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В.П. Губа и др. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
10. Ижевское оружие. Т. 2. Спортивное оружие / М.Е. Драгунов, И.Е. Дерюшев, Л.Е. Михайлов. — Ижевск.: Издательский дом Удмуртский университет, 2002. 312 с.
11. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник / В.Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2004. – 339 с.
12. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник / В.Б. Коренберг. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 358 с.
13. Кубланов М.М. Основы техники стрельбы / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. Воронеж, 2005. – С. 134.

14. Правила соревнований по пулевой стрельбе /под ред. Е.А. Ромакова. М.: Советский спорт, 2006. – 240 с.
15. Пугачев А.В. Фазы выстрела в стрельбе из пневматической винтовки /А.В. Пугачев, М.М. Кубланов // Теория и практика физ. культуры. 2005. – №2. – С. 18-20.
16. Секулич М. Снайперская стрельба / М. Секулич. — М.: Гелеос, 2003. – 398 с.

Литература для детей

1. Благовестов А., Проказов Б. Стрелковое оружие. Смоленск.: Русич, 2015. – 64 с.
2. Бозержан Ж. Энциклопедия стрелкового спорта: пер. с фр. / Ж. Бозержан. М.: Астрель, 2006. – 249 с.
3. Бута Е. Автомат Калашникова. Символ России. М: Эксмо -Алгоритм, 2014. – 336 с.
4. Волков В. Огнестрельное оружие. Иллюстрированный путеводитель. М.: Эксмо. – 96 с.
5. Каштанов Ю.Е. Русское оружие. М.: Белый город, 2011. – 48 с.
6. Фаулер У. История оружия. Смоленск.: Русич, 2002. – 128 с.