


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
Н.Ю. Савченко
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Софонов В.С.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	24
3. Список используемой литературы.....	30

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы пулевой стрельбы» разработана и утверждена в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 35 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

Программа по пулевой стрельбе разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта России, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по пулевой стрельбе, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей

и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики, представлены контрольные нормативы.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 12 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 12 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 9 2014 года № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 7 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе, утвержденный приказом Министерства спорта России от 19 1 2018 года № 35;

- Устав ГАУ ДО ТО «Регионального центра допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена возможностью решения проблемы укрепления, прежде всего, психологического здоровья детей и молодежи, так как при занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание.

Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. У обучающихся при занятии пулевой стрельбой развиваются: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Характеристика вида спорта. Отличительной особенностью этого вида спорта является то, что пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим и психологическим способностям спортсмена. Спортивная пулевая стрельба (винтовка и пистолет) – это эмоциональный, психологический вид спорта.

По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности спортивная пулевая стрельба стоит на высоком уровне и предъявляет повышенные требования к функционированию всех систем организма. Если для представителей скоростно - силовых видов спорта физическая подготовка

является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, эмоционально-устойчивой центральной нервной системы (ЦНС), развитого вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность.

Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий, так как для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы. Особое внимание в освоении программы должно уделяться технике безопасности в обращении с оружием. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако, такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонких и точных координированных движений, которые сильно изменяются

под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Программа предназначена к освоению юношами и девушками в возрасте 10-17 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья.

Срок освоения программы рассчитан на 1 учебный год. Общее количество учебного времени составляет 214 часов, из которых 34 учебных недели по 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа), что составляет 204 учебных часа и культурно-массовые мероприятия в количестве 10 часов. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут. Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (20-22 чел.), подгрупповые занятия (10-12 человек).

Форма обучения по программе является очной, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Основными формами организации образовательного процесса являются комплексные практические занятия, лекции, самостоятельная деятельность обучающихся.

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения (уровень физической подготовленности, наблюдения преподавателя, результаты внутреннего мониторинга образовательной деятельности, участие в соревнованиях).

1.3.Цель и задачи программы

Основная цель программы: формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и устойчивой мотивации к занятиям пулевой стрельбой.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков гигиены, адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и избранного вида спорта – пулевой стрельбе;

4. Выявление одаренных детей, создавать условия для их физического воспитания и личностного развития;

В основу программы положены ведущие идеи и принципы образования:

1. Гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

2. Природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

3. Культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

5. Преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

6. Вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

7. Эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

8. Единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для пулевой стрельбы.

Основными *формами обучения* являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

1.4. Содержание программы

Основные задачи:

1. Изучение теоретических основ пулевой стрельбы.
2. Изучение правил и мер безопасности при обращении оружием.
3. Освоение основ техники стрельбы из винтовки из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку.

Общее количество учебного времени составляет 214 часов: (34 уч. недели х 6 час. = 204 час. + культурно массовые мероприятия 10ч.).

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, кол-во часов			
		Количество часов			Форма аттестации/ контроля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий	-	-	-	Текущий
2	Меры обеспечения безопасности при выполнении стрельбы	4	4	-	Текущий	2	2	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	14	-	14	Текущий	2	2	-	Текущий
4	Техника стрельбы. Тренировка	36	-	36	Текущий	-	-	-	Текущий
5	Подготовительные упражнения по стрельбе	12	-	12	Текущий	2	2	-	Текущий
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	12	-	12	Текущий	2	2	-	Текущий
7	Изучение и совершенствование техники стрельбы	14	-	14	Текущий	-	-	-	Текущий
8	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела	30	-	30	Текущий	-	-	-	-
9	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	2	-	Текущий	2	2	-	Текущий
10	Тренировка техники для стрельбы стоя	28	-	28	Текущий	2	2	-	Текущий
11	ОФП	10	-	10	Текущий	10	-	10	Текущий
12	Контрольные стрельбы	16	-	16	Зачет	-	-	-	-
13	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый	1	1	-	Опрос,

									тестирование
	ИТОГО:	181	8	173		23	13	10	-
14	Организация и проведение массовых мероприятий	10	-	10		-	-	-	-
	ВСЕГО:	191	8	183	-	23	13	10	-

Содержание учебно-тренировочных занятий

Тема № 1 Вводное занятие.

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности во время проведения занятий.

Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при выполнении стрельбы.

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

Практика.

Тема № 3 Основы техники и тактики стрельбы.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на 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 на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.

Практика.

Тема № 4 Техника стрельбы. Тренировка

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; - подготовка для стрельбы

«лежа» с применением ремня; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - управление спуском (плавность, «неожиданность»); - дыхание.

Практика.

Тема №5 Подготовительные упражнения по стрельбе.

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

Практика

Тема №6 Вспомогательные упражнения по стрельбе.

Выполнение стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и совмещение.

Практика

Тема №7 Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Практика.

Упражнение 1	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.

Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов

Тема № 8 Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.

Ознакомить обучающихся с вариантами изготовок. Разъяснить общие требования, предъявляемые к изготовке. Отработать (изучить) по элементам: положение ног, туловища, головы, рук. Обучить прицеливанию с использованием мишеней, установленных на сокращенной дистанции, показанной мушки и т.д. Тренировка в прицеливании и нажиге на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготовки.

Практика.

Тема № 9 Правила соревнований по стрельбе из винтовки.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика.

Тема № 10 Тренировка техники для стрельбы стоя.

Подготовка оружия к стрельбе. Изготовка в стрельбе из положения стоя. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение оружия в мишень с помощью прицельных приспособлений. Проверка правильности изготовки для стрельбы. Правила дыхания при стрельбе из винтовки. Приемы нажима на спусковой крючок. Требования однообразия изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок.

Практика.

Тема № 11 Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Практика.

Тема № 12 Контрольные стрельбы.

Выполнение стрельбы из разных положений, лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика.

Тема № 13 Итоговое занятие.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок».

1.5. Планируемые результаты

По итогам реализации программы «Основы пулевой стрельбы» ожидаются следующие результаты:

1.Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2.Предметные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта.

По окончании обучения обучающиеся:

1. Должны знать:

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.
2. Материальную часть спортивного оружия.

3. Основы техники стрельбы и методики тренировки.
4. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
5. Организационно-методические особенности подготовки стрелков.
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

2. Должны уметь:

1. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
2. Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
3. Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении стрельбы из положений «Лежа», «Стоя», «С колена».
4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Основы пулевой стрельбы»	
1 год обучения	34 недели (с 01.10 по 31.05.)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

Материально-техническое обеспечение и оборудование для учебно-тренировочного процесса

Спортивный зал со следующим оснащением:

- гимнастические маты - 10шт;
- деревянный куб - 4 шт;
- гири – 4 шт;
- гантели с разным весом – 7 пар;
- скакалки – 15 шт;
- медбол с разным весом – 10 шт;
- перекладина – 1шт;
- резина для подтягиваний – 2шт;
- доска для отжиманий – 1шт.

Стадион с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, турник, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м, футбольное поле.

Стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 5-10 м

Пневматические винтовки для спортивной стрельбы – 15-20 шт,

Бумажные мишени – не ограниченное количество,

Установки для стрельбы – 2 шт,

Стрелковые костюмы – 2 шт,

Инвентарь для чистки и ухода за оружием – 2 комплекта,

Чехлы для переноски оружия – 2 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий средне-специальное, средне-профессиональное, высшее образование в сфере физической культуры и спорта. Владеющий навыками стрелковой подготовки.

2.3. Формы аттестации

№	Тема занятия	Форма аттестации
1	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	Опрос, Наблюдение
2	Составляющие части оружия	Опрос, Наблюдение
3	Правила стрельбы.	Опрос, Наблюдение
4	Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки .	Опрос, Наблюдение
5	Общая физическая подготовка	Наблюдение
6	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	Наблюдение
7	Итоговое занятие	Зачет

Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и в конце учебного периода. Промежуточная аттестация проводится в сентябре, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае.

Аттестация проводится по следующей форме:

- тестирования теоретических знаний обучающихся;
- тестирования и оценки показателей развития физических качеств – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

- тесты теоретической подготовки - выбор правильного ответа из представленных педагогом тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- результаты контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основании оценки тренера.

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по этапам подготовки. Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки. Тестирование теоретической подготовленности

обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Обязательным является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Виды контрольных нормативов по ОФП для девушек и юношей:

1. Подтягивание на перекладине юноши 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
4 и более	3	2	1	0

2. Прыжок в длину с места (см) девушки 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
156 и более	146-155	131-140	111-130	110 и меньше

3. Прыжок в длину с места (см) юноши 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
166 и более	151-165	141-150	121-140	120 и меньше

4. Бег 30 м (сек) юноши 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
6,0	6,2	6,5		

4. Бег 30 м (сек) девушки 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
6,2	6,5	6,8		

5. Челночный бег 3x10 м (сек) юноши 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
7,9 и меньше	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и более

6. Челночный бег 3x10 м (сек) девушки 10-17 лет

Баллы				
5	4	3	2	1
8,1 и меньше	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,6 и более

Виды контрольных нормативов по СФП (пистолет) для девушек и юношей:

1. Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости) юноши и девушки 10-17 лет

Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
3 минуты	4 минуты	5 минут и более

2. Стрельба на утомление. Серия 5 выстрелов. Выстрел производится по команде после 30 и 45 секундного удержания оружия. Оценка по кучности (НП-1,2) и по результату в очках.

юноши и девушки 10-17 лет

Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
20 см	15 см	10 см

3. Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости. Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье) юноши и девушки 10 -17 лет

Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
2 минуты	3 минуты	4 минуты и более

2.5 Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы и приемы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы подведения итогов
1	Введение	Лекция	Развивающее занятие	Компьютер, слайды, таблицы	Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Лекция	Обучающее занятие	Слайды, таблицы	Проверка полученных знаний
3	История развития стрелкового спорта	Лекция	Иллюстративный метод объяснения	Слайда, таблицы, демонстрационный материал	Блиц-опрос, беседа
4	Материальная часть оружия и основы стрельбы	Лекция	Развивающее занятие	Слайды, пневматическая винтовка МР512	Проверка полученных знаний
5	Основы техники стрельбы	Лекция, практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Таблицы, пневматическая винтовка	Зачет
6	Определение расстояния до цели	Познавательная обучающая игра	Иллюстрированный метод объяснения	Дальномер, рулетка, карточки	Точное определение расстояния
7	Тренировка в изготовлении к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела	Обучающее занятие	Тренировочные формы занятий	Пневматическая винтовка, пули, мишени, пулеуловитель, стол, стойка	Практическая работа
8	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Винтовка МР512, пули, мишени, маты, упор, пулеуловитель,	Соревнование

	упора			плакаты	
9	Материальная часть оружия и основы стрельбы	Беседа	Иллюстративный метод объяснения	Компьютер, мультимедийный проектор, открытки, таблицы	Блиц-опрос
10	Тренировка в технике для стрельбы стоя	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Винтовка МР512, пули, мишени, пулеуловитель	Стрельба на результат
11	Тренировка стрельбы с колена	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Винтовка МР512, пули, мишени, пулеуловитель	Стрельба на результат
12	Тренировка без патрона	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Пневматический пистолет, пули, мишени, пулеуловитель	Стрельба на результат
13	Техника стрельбы из винтовки из положения «лежа»	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Пневматический пистолет, пули, мишени, пулеуловитель	Стрельба на результат
14	Правила соревнований	Лекция	Обучающее занятие	Компьютер	Блиц-опрос
15	Общая физическая подготовка	Беседа, практика	Использование комплекса физических упражнений	Гантели, гири	Выполнение упражнений
16.	Подготовка к соревнованиям	Практическое занятие	Тренировочные формы занятий	Пневматическая винтовка, пистолет, пули, мишени, пулеуловитель	Стрельба на результат
17	Итоговое занятие	Тестирование	Тренировочные формы занятий	Винтовка, пули, мишени, пулеуловитель	Промежуточный контроль УУД(Выполнение нормы «Юный стрелок»)

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и дистанционное обучение.

Важнейшее требование к занятиям:

1. Дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
2. Формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

• методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений,

отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Воспитательная деятельность.

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача воспитания высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, убеждения, должны быть доказательными.

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

Организационный момент: проверка личного состава.

Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).

Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

3. Список используемой литературы

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001.

2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006.

3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004.

4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977 – 262 с ил. Изд. 2-е, доп.

5. Кедяров А.П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням. – М. Издательский дом «Руда и металлы», 2000 – 168 с. ISBN 5-8216-0016-2.

6. Кинль В.А. Пулевая стрельба / В.А. Кинль.- М., Просвещение, 1989.

7. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы/ А.Т. Смирнов. – М.: Просвещение, 2012.

8. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 255 с., ил.

9. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011.

10. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007 ОВУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008.