МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель начальник училища  (по учебной работе)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ведерников  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. № \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СТРЕЛЬБА (ПУЛЕВАЯ)»

для 5-11 класса

на 2024/2025 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Зубаиров Р.В.

Оренбург,

2024г.

**1. Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность дополнительной образовательной программы | Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа |
| Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы | Стрельба как вид спорта – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. По данным за 2008 год пулевая стрельба практикуется в 59 странах. При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление. Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)  - Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"  -СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. |
| Цель и задачи дополнительной образовательной программы | **Цель программы:**  – содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;  –формирование интереса к занятиям и подготовка воспитанников для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.  **Задачи:**  -освоить технику стрельбы;  -познакомить с практическим и теоретическим материалом в области спорта;  - подготовить квалифицированных юных спортсменов. |
| Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих | Настоящая программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования.  В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по пулевой стрельбе отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов. |
| Логические связи данного предмета с предметами учебного плана | Содержание программы связано с уроками физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности |
| Возраст детей | 11-17 лет |
| Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы | Срок реализации программы – 7 лет.  5 класс – 136 часов.  6-7 класс – 136 часов.  8-9 класс – 136 часов.  10-11 класс – 136 часов. |
| Этапы реализации дополнительной образовательной программы | **Учебно-тренировочная группа (5 класс).** Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.  **Учебно-тренировочная группа (6-7 класс)** Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.  **Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).** Задачи и преимущественная направленность:  -повышение уровня разносторонней физической и функциональной  подготовленности;  - овладение основами техники и тактики;  - приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;  - нравственное воспитание юных спортсменов;  - накопление соревновательного опыта.  **Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).**  В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности;  **Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).**  В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.  **Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).**  В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях. |
| Форма занятия | Учебные тренировки, лекции-презентации, практические занятия (тренировки), участие в соревнованиях. |
| Режим занятий | 4 часа в неделю(по два часа два раза в неделю) |
| Ожидаемые результаты и способы их проверки | В результате изучения темы обучаемые должны  **знать**:  Общие основы теории пулевой стрельбы. Материальную часть спортивного оружия. Основы техники стрельбы и методики тренировки. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков. Правила соревнований по пулевой стрельбе.  **уметь:**  Пользоваться пневматическим оружием.  Основными результатами выполнения программных требований являются:  -повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников;  -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;  -освоение теоретического раздела программы;  -выполнение нормативов ОФП и СФП. |
| Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы | Соревнования  Выполнение контрольных нормативов на спортивный разряд. |

**2.Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (5 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (6-7 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**Тематический план**

**Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| Теор. | практ. |
| 1 | Теоретические основы спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 |
| 4 | Теоретические основы стрельбы | 2 | 2 |  |
| 5 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка пневматической винтовки пистолета к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической оружия | 10 |  | 10 |
| 8 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки | 10 |  | 10 |
| 9 | Выполнение упражнения ВП -1, ВП-2 | 10 |  | 10 |
| 10 | Устройство и взаимодействие частей пневматического пистолета | 4 |  | 4 |
| 11 | Подготовка пневматического пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 12 | Обучение стрельбе из пневматического пистолета | 10 |  | 10 |
| 13 | Выполнение упражнения ПП -20, ПП-30 | 10 |  | 10 |
| 14 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | 2 | 2 |  |
| 15 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 6 |  | 6 |
| 16 | Подготовка к стрельбе из пневматического оружия | 2 |  | 2 |
| 17 | Обучение стрельбе из пневматического оружия | 10 |  | 10 |
| 18 | Выполнение упражнения ВП 20,40. | 10 |  | 10 |
| 19 | Устройство и взаимодействие частей пистолета | 6 |  | 6 |
| 20 | Подготовка пистолета винтовки к стрельбе | 2 |  | 2 |
| 21 | Обучение стрельбе из пистолета | 10 |  | 10 |
| 22 | Выполнение упражнения ПП | 18 |  | 18 |
|  | итого | 136 | 10 | 126 |

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание темы** |
|
| 1 | **Раздел 1. Теоретические основы спорта** | |
| 1.1 | Введение в спорт «Пулевая стрельба» | Презентация спортивной секции«Пулевая стрельба». Просмотр соревнований по видео. Комплектование группы.Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. |
| 1.2 | История спорта | История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Успехи российских стрелков на международной арене. Победители и призеры чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр |
| 1.3 | Теоретические основы стрельбы | Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел |
| 1.4 | Устройство пневматической винтовки ИЖ38 | Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов |
| 1.5 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований по стрельбе |
| 1.6 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе | Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Контровка прицела |
| 2 | Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки | |
| 2.1 | Стрельба по мишени № 8 из положения сидя | Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных) |
| 2.2 | Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. | Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных). Задание – выполнить нормативы спортивных разрядов |
| 2.3 | Стрельба по мишени № 8 из положения с колена | Стрельба по мишени № 8 из положения с колена.  Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 13 (3 пробных + 10 зачетных). Задание – выбить не менее 70 очков |
| 2.4 | Стрельба по мишени № 8 из двух положений: | Стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя за столом или лежа с упора, затем стоя.  Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение).  Цель – подготовка к сдаче нормативов спортивных разрядов |
| 2.5 | Стрельба по мишени № 8 из трех положений | Стрельба по мишени № 8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем с колена, затем стоя. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 35 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение).  Цель – подготовка к сдаче нормативов высших разрядов |
| 2.6 | Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. | Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция – 10 (5) м.  Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения времени + 5 зачетных с минимальным временем по секундомеру). И.п. – пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на столе, а стрелок стоит около стола. Задание – поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность). Это упражнение имеет и огромное прикладное значение |
| 2.7 | Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками | Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками – «дуэлянтами». Дистанция – 10 (5) м. Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения времени, а затем 5 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем, пока один из «дуэлянтов» первым не поразит все 5 мишеней). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка – каждый по своим мишеням. И.п. – пули и разряженные винтовки с открытыми стволами лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя. Задание – за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника«дуэлянта». Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований |
| 3 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде. |
| 4 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Концептуальные позиции преподавания. | Содержание материала в программе курса плавно переходит от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применять на практике для выработки навыков правильной стрельбы. |
| Курс предусматривает консультационную работу с воспитанниками, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений.  При изучении курса целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно-познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия.  Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям по стрельбе, эмоционально­ - психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолеть возникающие трудности.  Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений и практических навыков стрельбы. |
| Основные методы работы | Словесные методы. Наглядные методы. Метод физического упражнения.  Метод непосредственной помощи. Игровой и соревновательный метод.  Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинограмм, соревнований по виду спорта. |
| Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся | В процессе обучения применяются следующие виды и формы  контроля:  - **предварительный контроль** осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;  - **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;  - **промежуточный контроль** проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;  - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме  выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний. Нормативные требования по всем разделам программы и описание тестов в методическом обеспечении программы.  **Контроль за соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: контроль за отношением занимающихся к соревнованиям; контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок; контроль тренировочной деятельности; контроль за эффективностью тактических действий; контроль за технико-тактическими и техническими показателями действий.  **Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям: контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу; контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).  **Контроль за отношением занимающихся к занятиям** осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.  **Контроль состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам: состояние здоровья спортсменов; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; контроль уровня развития физических качеств; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.  **Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пулевая стрельба»**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС | Единицы измерения | Спортивные разряды | | | | | КМС | I | II | III | | 1 | МВ-1 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа с упора | Очки | - | - | 90 | 85 | | 2 | МВ-2 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа | Очки | - | - | 87 | 82 | | 3 | МП-1 Пистолет стандартный М/К, 25м, 10 выстрелов | Очки | - | - | 90 | 85 | | 4 | МП-4 Пистолет стандартный М/К, 25м, 30 выстрелов | Очки | 285 | 280 | 275 | 265 | | 5 | ВП-1 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов с упора | Очки | - | - | 170 | 150 | | 6 | ВП-2 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов стоя | Очки | - | - | 150 | 130 | | 7 | ВП-4 Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов стоя без финала | Очки | 380 | 370 | 360 | - | | 8 | ВП-6 Винтовка ПН, 10м, 60 выстрелов стоя без финала | Очки | 568 | 555 | 540 | - | | 9 | ВП-10 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов Д/М, медленная скорость | Очки | - | 180 | 170 | 160 | | 10 | ВП-11Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости | Очки | 364 | 350 | 340 | 320 | | 11 | ВП-11a Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости - микс | Очки | 365 | 350 | - | - | | 12 | ПП-1 Пистолет ПН, 10м, 20 выстрелов | Очки | - | 180 | 170 | 160 | | 13 | ПП-2 Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов без финала | Очки | 376 | 362 | 350 | - | | 14 | ПП-2ф Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов + 10 выстрелов с финалом | Очки | - | - | - | - | | 15 | ПП-3 Пистолет ПН, 10м, 60 выстрелов без финала | Очки | 565 | 545 | 525 | - | | Общие особые условия | | Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (КМС) присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации | | | | | | I, II, III спортивные разряды, I юношеский спортивный разряд присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. | | | | | | Количество участников в виде программы (заявленном упражнении) должно быть не менее 10 спортсменов. | | | | | | Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры/юниорки (до 21 года); юноши/ девушки (до 19 лет); юноши/девушки (до 17 лет). | | | | | | Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований. | | | | | |
| Техническое оснащение занятий | Стрелковый тир. Винтовка пневматическая - 16 шт. Пистолет пневматический- 6шт Пистолет -Макарова (лазерный Рубин).Зрительная труба 30\*60 (ЗРТ)-7 шт. Мишени (МУ-10М) Доски балансировочные . Пули разные (свинцовые )Плакаты для наглядной агитации, литература |

**5. Список литературы**

**(основная)**

Кинль В.А. Пулевая стрельба. –М., 2000.  
Пастухов И.П., Плотников С.Е. Рассказы о стрелковом оружии. – М., ДОСААФ, 1983.  
Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. – М., РГАФК, 1981.  
Юрьев А.А. Спортивная стрельба. – М., ФиС, 2003.

**(дополнительная)**

Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 1954.  
Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.- М., ФиС, 1969.  
Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.  
Володина И.С. , Комова Е.В. Комплексный контроль за уровнем специальной подготовленности стрелков-спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе.- М., РГАФК, 1982.  
Володина И.С. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа сту-дентов по стрелковому спорту.- М., РГАФК, 1989.  
Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.  
Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964

Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.  
Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.  
Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ, 1982.  
Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РГАФК, 1987.  
Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М., ФиС, 1986.  
Корх А.Я. Спортивная стрельба. –М., ФиС, 1987.  
Михайлов Б.Е. Стрельба по бегущему кабану. – М., ДОСААФ, 1982.  
Никитин И.И. Цель – кабан. – М., ДОСААФ, 1974.  
Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. – М., ДОСААФ, 1983.  
Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. – М., ФиС, 1991.  
Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.  
Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. –М., ДОСААФ 1974.  
Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. –КГАФК, 1995.  
Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе под-готовки. – КГАФК, 1996.  
Федорин В.Н. Пулевая стрельба. – КГАФК, 1997.  
Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков, ХГИФК, 1994.