

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139-480 от «07» 08 2023 г.
Заведующий ЦДО «ЦДО «Южный город»
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Пулевая стрельба»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Волков Владимир Михайлович,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

вид спорта единоборства. Участие в соревнованиях помогает юным стрелкам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных стрелков. В стрельбе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, п, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Пулевая стрельба в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-

р).

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

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

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

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

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

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса,

который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Пулевая стрельба» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость.

Стрелковый спорт — один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 ч) или скоротечностью (4-10 с на 5 выстрелов); задержкой дыхания при прицеливании для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, ботинки, рукавицы), регламентированной правилами соревнований по толщине и размеру. Упражнения. Особенно из произвольных винтовок весом до 8 кг, требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения от 75 до 150 зачетных выстрелов в любых погодных условиях.

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы. Материальной части оружия, а главное — на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 10 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

формирование культуры здорового образа жизни средствами физической

культуры и спорта;
развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;

- адекватно воспринимать оценку тренера, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в

связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пулевая стрельба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Образовательные:

обучить учащихся техническим приемам стрельбы;
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – пулевая стрельба;
обучить учащихся техническим и тактическим приёмам стрельбы;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества;
способствовать повышению работоспособности учащихся;
развивать двигательные способности;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитывать дисциплинированность;
способствовать снятию стрессов и раздражительности;
способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов	
		Теория	Практика
1	Базовый подготовительный	5	35
2	Базовый основной	5	51
3	Базовый поддерживающий	5	25

Итого	15	111
-------	----	-----

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

наблюдение,
тестирование,
участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники нахождения изготровки.

Задачи:

Обучающие:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и
разносторонней физической подготовленности;

закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки
повседневно заботится о своем здоровье

Развивающие:

укрепление опорно-двигательного аппарата;

развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам правильного нахождения изготровки, относительно
мишени.

Воспитательные:

развитие потребностей в здоровом образе жизни;

формирование негативного отношения к вредным привычкам;

развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности,
способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

сведения о строении и функциях организма;

влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	История развития пулевой стрельбы. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5
2.	Общеразвивающие упражнения. Правильная изготовка		1	1
3.	Общеразвивающие упражнения. Правильная изготовка		1	1
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Правильная изготовка с оружием(пистолетом)	0,5	1	1,5
5.	Общеразвивающие упражнения. Отработка правильной техники обработки спуска.		1	1
6.	Разминка - работа на удержание(пистолета) Стрельба на кучность.		1	1
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Отработка правильной изготовки Стрельба по белому листу на кучность.	0,5	1	1,5
8.	Техника прицеливания с открытым прицелом.		1	1

	Стрельба по белому листу			
9.	Положение изготовки при стрельбе с упора по белому листу		1	1
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила техники безопасности при обращении с оружием.	0,5	1	1,5
11.	Техника прицеливания контроль мушки в прорези. Стрельба по черному кругу мишени.		1	1
12.	Техника подготовки к выстрелу - поэтапная подготовка.		1	1
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника нахождения изготовки. Стрельба на результат.	0,5	1	1,5
14.	Проверка правильности выполнения выстрела на СКАТЕ. ОФП		1	1
15.	Стрельба на результат. ОФП		1	1
16.	Работа над ошибками. ОФП		1	1
17.	Отработка правильной изготовки при стрельбе с руки (без подставки).		1	1

	ОФП			
18.	Стрельба на кучность по белому листу. ОФП		1	1
19	Стрельба на результат. ОФП	0,5	1	1,5
20	Тренировка на отработку времени на производство выстрела 20 секунд(без зацеливания). ОФП		1	1
21	Тренировка на СКАТе. ОФП		1	1
22	Правила пулевой стрельбы при выполнении упражнения ПП20. Стрельба на результат. ОФП	0,5	1	1,5
23	Применение изученных приемов нахождения изготочки на разных шитах для стрельбы. Стрельба на кучность по белому листу.		1	1
24	Прицеливание из винтовки с диоптрическим прицелом. Эстафеты		1	1
25	СФП Стрельба из винтовки.		1	1
26	СФП Стрельба командная по падающим мишеням.		1	1
27	Правила пулевой стрельбы. Контроль времени на выполнение упражнения. СФП.	0,5	1	1,5

28	Правильное прицеливание проверка на СКАТе. Эстафеты		1	1
29	Применение полученных навыков стрельбы из пистолета по падающим мишеням. ОФП		1	1
30	Правила по пулевой стрельбе упражнение ПП40.Выполнение упражнения ПП40 . СФП	0,5	1	1,5
31	Работа на СКАТ -отработка спуска. ОФП		1	1
32	Тренировка на кучность по белому листу. ОФП.		1	1
33	Правила по пулевой стрельбе- проверка оружия на соревнованиях. Стрельба по черному кругу.	0,5	1	1,5
34	Отработка упражнения ПП20.		1	1
35	Контрольные испытания		1	1
Итого:		5	35	40

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1.Физическая культура и спорт в России - /1 час/.

2.Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические

требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пулевой стрельбой. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Стрелковые упражнения. Начало и конец упражнений. Виды стрелкового оружия и патронов (боеприпасов).

Техническая подготовка.

Техника нахождения изготовки.

Стойка стрелка спортсмена при стрельбе из пистолета. Положение ног относительно мишени. Правильное положение корпуса с вытянутой рукой в направлении мишени. Положение головы и ведущего глаза для правильного прицеливания. Хватка пистолетной рукоятки. Нахождение центра тяжести спортсмена для устойчивого неподвижного положения корпуса при стрельбе.

Техника удержания оружия.

Вес пневматического пистолета от 900 до 1200 грамм. Удержание для производства хорошего выстрела от 15 до 25 секунд. В это время комплекс стрелок - оружие должен быть не подвижен. Хватка рукоятки пистолета должна быть плотной. Указательный палец находится на спусковом крючке. Остальные пальцы обхватывают рукоятку пистолета.

Техника прицеливания.

Так как газ стрелка не может четко видеть предметы находящиеся на разном расстоянии (мушку, прорезь прицела, мишень), необходимо концентрировать зрение на ближних предметах (прорези и мушке), а мишень видна расплывчато (без четких контуров). Для обеспечения четкости один глаз стрелка должен быть закрыт наглазником.

Техника обработки спуска.

Натяжение спускового крючка на пневматическом пистолете 500 грамм. Задача стрелка спортсмена в момент наибольшей устойчивости оружия относительно мишени плавно обработать спуск так как смещение мушки в прорези на 1 миллиметр дает отклонение выстрела в мишени на 5 сантиметров что недопустимо.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники стрельбы.

Задачи:

Обучающие:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и

разносторонней физической подготовленности;
закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки
повседневного заботиться о своем здоровье;
обучить учащихся техническим и тактическим приемам стрельбы;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

укрепление опорно-двигательного аппарата;
развитие устойчивости, сосредоточенности, внимания.
обучение основам удержания оружия и обработки спуска.
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

развитие потребностей в здоровом образе жизни;
формирование негативного отношения к вредным привычкам;
развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности,
способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитывать дисциплинированность;
способствовать снятию стрессов и раздражительности;
способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам
коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

сведения о строении и функциях организма;
влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития
производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии
с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым
правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки,
засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Отжимания, тест на устойчивость, приседания.

Удержание пистолета на выносливость правой и левой рукой.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила пулевой стрельбы. Разминка удержание оружия без опоры. Стрельба с упора на кучность. ОФП	0,5	1	1,5
2.	Разминка -отработка изготовления. Стрельба по белому листу. отработка плавного спуска. ОФП		1	1
3.	Совершенствование техники прицеливания -белый лист. ОФП Дуэльная стрельба-падающие мишени.		1	1
4.	Правила пулевой стрельбы. Контроль прицеливания до выстрела и после. Работа с рабочей тетрадью. ОФП	0,5	1	1,5
5.	Применение изученных способов нахождения изготовления по разным щитам. Стрельба по черному кругу. ОФП		1	1
6.	Выполнение упражнения ПП-1. Разбор стрельбы, постановка задания на следующую тренировку. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
7.	Правила пулевой стрельбы. Выполнение упражнения ПП-1 на СКАТе. ОФП	0,5	1	1,5
8.	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП		1	1

	Дуэльная стрельба.			
9.	Применение изученных способов нахождения изготовки. Стрельба на кучность. ОФП		1	1
10.	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники стрельбы в финальной стрельбе. ОФП	0,5	1	1,5
11.	ОФП Выполнение упражнения ПП-2. Отработка контроля времени.		1	1
12.	Разминка-удержание оружия без подставки. Стрельба с подставки. Анализ стрельбы, задача на следующую тренировку. ОФП		1	1
13.	Работа на отметку, тренировка на СКАТе ОФП	0,5	1	1,5
14.	Применение изученных способов нахождения изготовки. Стрельба на кучность. ОФП		1	1
15.	Стрельба на результат. Действия спортсмена в стрессовой ситуации. ОФП		1	1
16.	ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
17.	Отработка прицеливания по белому листу на СКАТе.		1	1

	ОФП			
18.	Совершенствование техники прицеливания. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
19	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники изготовления. ОФП	0,5	1	1,5
20	Применение изученных способов изготовления при замене щита. ОФП		1	1
21	Выполнение упражнения ПП-2. Стрельба на результат. ОФП		1	1
22	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники обработки спуска. ОФП	0,5	1	1,5
23	ОФП Ознакомление с основами психологии в пулевой стрельбе.		1	1
24	Применение изученных способов саморегуляции и настроения на выполнение упражнения. ОФП		1	1
25	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения упражнения. ОФП		1	1
26	ОФП. Свободная тренировка.		1	1
27	Правила пулевой стрельбы. Совершенствование техники прицеливания.	0,5	1	1,5

	ОФП Дуэльная стрельба.			
28	Применение изученных способов нахождения изготовки. ОФП		1	1
29	Совершенствование техники прицеливания -стрельба по белому листу. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
30	Правила пулевой стрельбы. Тренировка на тренажёре СКАТ. ОФП	0,5	1	1,5
31	Совершенствование техники плавной обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
32	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения упражнения. ОФП		1	1
33	Правила пулевой стрельбы. Изучение формул ПРТ. ОФП	0,5	1	1,5
34	ОФП Свободная тренировка.		1	1
35	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
36	Применение изученных способов нахождения изготовки. ОФП		1	1
37	Совершенствование техники прицеливания. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1

38	Отработка контроля правильного выстрела на СКАТе. ОФП		1	1
39	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
40	Применение изученных способов саморегуляции и настроя. Стрельба по заданию. ОФП		1	1
41	Выполнение упражнения ПП-2. Анализ выполнения задания. ОФП		1	1
42	ОФП Свободная тренировка.		1	1
43	Стрельба с контролем времени на выполнение выстрела. ОФП		1	1
44	Совершенствование техники обработки спуска. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
45	Применение изученных способов нахождения изготвки. ОФП		1	1
46	Отработка изготвки на СКАТе. ОФП		1	1
47	Применение изученных способов нахождения изготвки при стрельбе. ОФП		1	1

48	ОФП Изучение формул ПРТ.		1	1
49	Свободная тренировка. ОФП		1	1
50	Совершенствование техники прицеливания-стрельба по белому листу. ОФП		1	1
51	Контрольные нормативы		1	1
Итого:		5	51	56

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие пулевой стрельбы в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий пулевой стрельбой.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пулевой стрельбой.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тактика при выполнении упражнения III -1.

1. Выбор перехода от пробных выстрелов к зачетным.
2. Планирование времени на выполнение пробных и зачетных выстрелов с учетом отдыха и перерывов во время стрельбы.

Тактика при стрельбе в тирах.

1. Освещение в тирах может быть различным что приводит к необходимости использовать светофильтры или ирис.

2. Тиры различаются мишенными установками. Мишени бумажные-замена лентопротяжная или бегунки. Современные (АСКОР) определение пробойны лазерным лучом и вывод ее на экран монитора.

3. Огневой рубеж может быть расположен в специальном тире 10 м., так в приспособленном (манеже, игровом зале, подвале и тд.).

Тактика финальной стрельбы.

1. Правила выполнения финальной стрельбу.
2. Тактика поведения на огневом рубеже при выполнении финала.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование устойчивого навыка правильного обращения с оружием.

Задачи:

Обучающие:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

укрепление опорно-двигательного аппарата;

развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение правильного обращения с оружием.

Воспитательные:

развитие потребностей в здоровом образе жизни;

формирование негативного отношения к вредным привычкам;

развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

сведения о строении и функциях организма;

влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

отжимание, тест на устойчивость, приседания.

Тест на выносливость — удержание оружия правой и левой рукой на время.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила пулевой стрельбы. Отработка упражнения ПП-1 ОФП	0,5	1	1,5
2.	Стрельба с контролем времени на выстрел. Анализ тренировки. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
3.	Правила и тактика при выполнении финальной стрельбы. ОФП		1	1
4.	Строение и функции организма Применение изученных способов саморегуляции при стрельбе. ОФП	0,5	1	1,5
5.	Выполнение упражнения ПП-2		1	1

	ОФП			
6.	Стрельба по белому листу. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
7.	Правила пулевой стрельбы. Свободная тренировка. ОФП	0,5	1	1,5
8.	Стрельба на кучность за выход выстрела из габарита (9) 2 вскидки в холостую. Анализ тренировки. ОФП		1	1
9.	Выполнение упражнения ПП-3. Анализ тренировки. ОФП		1	1
10.	Отработка плавной обработки спуска на СКАТе. ОФП	0,5	1	1,5
11.	Свободная тренировка. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
12.	Стрельба с ограничением времени. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
13.	Правила пулевой стрельбы. Изучение формул ПРТ ОФП	0,5	1	1,5
14.	Выполнение упражнения ПП-3, при уменьшенном количестве времени(цейтнот) Анализ тренировки.		1	1

	ОФП			
15.	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1,
16.	Отработка правильной изготки и работа на выносливость. ОФП		1	1
17.	Выполнение упражнения ПП-3 на установке СКАТ. Анализ тренировки. ОФП		1	1
18.	Правила пулевой стрельбы. Отработка финальной стрельбы. ОФП	0,5	1	1.5
19	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1
20	Отработка прицеливания по белому листу. ОФП		1	1
21	Стрельба на выход из (9). ОФП Дуэльная стрельба.		1	1
22	Личная гигиена спортсмена ОФП Свободная тренировка.	0,5	1	1,5
23	Работа с тетрадью анализируя отметку и попадание. ОФП Дуэльная стрельба.		1	1

24	Правила пулевой стрельбы. Отработка первого выстрела. ОФП	0,5	1	1,5
25	Контрольные испытания		1	1
Итого:		5	25	30

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие пулевой стрельбы в Самаре и в России /1 час/.
Итоги выступления команд Самарской области в чемпионатах России среди мужчин и женщин.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий пулевой стрельбой.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пулевой стрельбой.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный стрелковый тир с рубежом 10 метров, оружейной комнатой, рубежом для тренажёра СКАТ.

спортивный инвентарь:

пневматические пистолеты на каждого учащегося;

мишени;

пули пневматические калибр 4,5мм.

Установки для замены мишеней;

стойки для стрельбы с упора;

тренажёр для укрепления рук.

Литература

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1.: Учебное пособие для педагогических институтов-В.А.Кинль. (Москва Просвещение 1989.)

2. Спортивная стрельба. (Физкультура и спорт 1987) Под редакцией А.Я.Корха-ЗТ по пулевой стрельбе.

3.Стрелковый спорт и методика преподавания Физкультура и спорт.1986) А.Я.Корх.

4. Психология в пулевой стрельбе (ДОСААФ СССР 1981) Л.М.Вайнштейн. ЗТ СССР. По пулевой стрельбе.

5. Разноцветные мишени. (Физкультура и спорт.)1977 по 1987год.

6. Пулевая спортивная стрельба (Физкультура и спорт 1973г.) А.А.Юрьев.