


Муниципальное казенное учреждение
Дополнительного образования
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»

| | |
|--|---|
| <p>Согласовано: На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>3.02.2020</u></p> | <p>Утверждаю: Директор МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»  <u>А.В. Никитюк</u> Приказ № <u>4/3</u> от <u>03.02.2020</u></p> |
|--|---|

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»
(Стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель программы:
Фадеев Сергей Владимирович –
тренер-преподаватель по пулевой стрельбе
Сурикова Светлана Сергеевна –
инструктор-методист

2020 г.

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 8 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 10 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 14 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 16 |
| | Календарно-тематический план | 17 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «пулевая стрельба из пневматической винтовки» (далее - Программа) разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; Приказу Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242; «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ».

В результате освоения программы «пулевая стрельба из пневматической винтовки» обучающимся при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в дальнейшем представится возможность зачисления в группу базового уровня 1 года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба» на программу многолетней спортивной подготовки, а так же у обучающихся будут сформированы основы мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый.

Место реализации программы – 641500 Курганская обл., р.п. Лебяжье, ул. Пушкина 25. Так же программа может реализовываться на базе школ района по договору сетевого взаимодействия.

Срок реализации программы: и режим занятий рассчитан на 1 год теоретических и практических занятий и ориентирован на школьников от 10 до 18 лет. Количество учащихся в группе – 15-20 человек (в группе могут быть дети разного возраста).

Общий объём программы составляет 72 часа.

Зачисление на дополнительную общеразвивающую программу «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» осуществляется при условии предоставления заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям видом спорта «пулевая стрельба»

Наполняемость учебной группы- Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек, максимальное - 20 чел.

Актуальность: При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Отличительные особенности:

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие - педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

Адресат программы: учащиеся 10-18 лет.

Цель программы:

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Условия реализации программы:

Срок реализации программы и режим занятий рассчитан на 1 год теоретических и практических занятий и ориентирован на школьников от 10 до 18 лет. Количество учащихся в группе – 15-20 человек (в группе могут быть дети разного возраста).

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- на теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений;
- на практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия;

прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе, винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Планируемые результаты:***Личностные:***

- соблюдение учащимися норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении, в тренировочном и соревновательном процессах, на общекомандных выездах.
- осознанное отношение к своему здоровью (наблюдать, анализировать и запоминать);
- выполнение специальных действий способствующих уравниванию дыхания и пульса;
- осознание необходимости соблюдения мер безопасности при стрельбе из оружия.
- формирование чувства патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

Метапредметные:

- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- знать элементарные теоретические сведения о баллистике.
- 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;
- формировать умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- 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.

Предметные:

- знать устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- знать историю стрелкового оружия;
- уметь выполнять команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.
- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе. **Организационные формы обучения**
- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

Оценочные материалы

1. Вводный мониторинг.
 - меры безопасности при стрельбе в тире
 - технические характеристики оружия
 - устройство оружия и боеприпасов
 - теоретические основы стрельбы - баллистика
 - ведения огня по мишеням из пневматического оружия
2. Промежуточный мониторинг.
 - меры безопасности при стрельбе
 - технические характеристики стрелкового оружия в армии
 - правила пользования гранатами
 - упреждения при нацеливании оружия на открытой местности
 - ведение огня по мишеням в тире
3. Итоговый мониторинг.
 - ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
 - правила и меры безопасности при стрельбе
 - технические характеристики гранат в Российской армии
 - основные положения закона «Об оружии
 - положения Уголовного кодекса РФ по ответственности - ст.222 и другие.

Материально-техническое обеспечение:

1. **Тир школьный. Тир оснащен следующим оборудованием:**

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Винтовки пневматические
3. пули для стрельбы из пневматических винтовок

4. Мишени бумажные № 7

Арсенал стрелковой секции:

1. Винтовка пневматическая ИЖ-38 3 шт.
2. Пистолет пневматический ИЖ-40 3 шт.

Методическое обеспечение программы. Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий. Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое. Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не только ранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием Правила поведения на стрельбище (смотри приложение).

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Виды контроля |
|--|---|------------------|--------|----------|---------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Раздел первый: Пулевая стрельба | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Текущий |
| 2 | Начальные сведения об анатомии человека | 2 | 2 | - | Текущий |
| 3 | Основы техники и тактики стрельбы | 2 | 2 | - | Текущий |
| 4 | Техника стрельбы. Тренировка. | 14 | 2 | 12 | Текущий |
| 5 | Начальные сведения о стрельбе | 2 | 2 | - | Текущий |
| 7 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы | 2 | 2 | - | Текущий |
| 8 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 2 | - | 2 | Текущий |
| 9 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 2 | - | 2 | Текущий |
| 10 | Основные упражнения по стрельбе | 2 | - | 2 | Текущий |
| 11 | Правила соревнований по стрельбе из винтовки | 2 | 1 | 1 | Текущий |
| 12 | Контрольные стрельбы. | 4 | - | 4 | Итоговый |
| Раздел второй: ОФП | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка стрелка | 18 | 2 | 16 | Текущий |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Текущий |
| 3 | Зачет | | | | Итоговый |
| | Итого: | 72 | | | |

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба из пневматической винтовки»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год | 01 сентября | 31 мая | 36 | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

Цель: адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с «Пулевой стрельбой».

Задачи:

- Дать представление о стрелковом спорте.
- Обучить первичным знаниям пулевой стрельбы, техники и тактики пейнтбола.

- Ознакомить с баллистикой, пневматическим оружием, анатомией человека, условиями соревнований, изучаемые в рамках данной программы.
- Научить обращаться с пневматическим оружием, оборудование тира.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа)

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов)

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа) «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

7. Основы техники и тактики стрельб (винтовка, пистолет, маркер) (2 часа) Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

8. Тренировка (винтовка, пистолет, - 36 часов)

Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

9. Подготовительные упражнения по стрельбе (2 часа)

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовления. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

10. Контрольные стрельбы (4 часа)

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

11. Вспомогательные упражнения (2 часа)

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

12. Основные упражнения по стрельбе (2 часов)

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

13. Стрелковые, пентбольные игры (16 часов)

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

14. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет) (18 часов) Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя - от 2 до 8 мин., с колена - от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

15. Правила соревнований (2 часа)

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

16. Итоговые соревнования. (4 часа)

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий - психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны Знать:

- Историю развития пулевой стрельбы, пейнтбола.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

Уметь:

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

4.1. Учебно-методический комплекс (УМК)

Методы обучения

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

Методическое обеспечение программы

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий. Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием. Обращение с электронным оружием требует такой же внимательности, как и любое другое.

Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием. Правила поведения на стрельбище.

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Вводный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы – баллистика
- ведения огня по мишеням из электронного оружия

2. Промежуточный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии

3. Итоговый мониторинг.

- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
- правила и меры безопасности при стрельбе
- основные положения закона «Об оружии»
- положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

Оценочные и методические материалы

Условия выполнения упражнений

| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для стрельбы | Количество выстрелов | | Мишени | | | Время на стрельбу мин. |
|----------------------|--------------|------------------------|----------------------|----------|--------|----------------|-----------------|------------------------|
| | | | пробное | зачетное | № | Кол-во пробных | Кол-во зачетных | |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с опорой | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя. С колена. | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 40 мин |

Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.

Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований.
Квалификационные соревнования.

- дистанция стрельбы – 10 м
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных
- время на стрельбу – не ограничено
- норматив – 40 очков

Средства контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|
| | Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, отдышку, шум в ушах | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Самоконтроль в подготовке (тренировке) учащихся

Самоконтроль играет в подготовке спортсменов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., « Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Методические пособия:

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

5.1 Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

| № занятия | Тема занятия | Наименование темы занятия | Дата занятия | Кол-во часов |
|-----------|---------------|--|--------------|--------------|
| | Тема 1 | История стрелкового оружия | | 1 |
| 1 | 1.1 | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | | 1 |
| | Тема 2 | Теоретические основы стрельбы теория | | 6 |
| 2 | 2.1 | История развития пулевой стрельбы, ее значение | | 1 |
| 3 | 2.2 | Траектория полета пули, стабилизация. | | 1 |
| 4 | 2.3 | Определение основы средней точки прицеливания, попадания. | | 1 |
| 5 | 2.4 | Явление выстрела. Отдача винтовки. | | 1 |
| 6 | 2.5 | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. | | 1 |
| 7 | 2.6 | Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. | | 1 |
| | Тема 3 | Устройство и назначение пистолета Макарова и автомата Калашникова | | 2 |
| 8 | 3.1 | Общие данные. Назначение и устройство основных частей | | 1 |
| 9 | 3.2 | Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | | 1 |
| | Тема 4 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | | 2 |
| 10 | 4.1 | Общие требования. Правила обращения с оружием. | | 1 |
| 11 | 4.2 | Права и обязанности стрелка. | | 1 |
| | Тема 5 | Подготовка пистолета Макарова и автомата Калашникова к стрельбе. | | 4 |
| | | Практические занятия | | |
| 12 | 5.1 | Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | | 1 |
| 13 | 5.2 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | | 1 |
| 14 | 5.3 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. | | 1 |
| 15 | 5.4 | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | | 1 |
| | Тема | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. | | 4 |

| | | | | |
|----|------------|--|--|---|
| | а б | Практические занятия | | |
| 16 | 6.1 | Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. | | 1 |
| 17 | 6.2 | Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. | | 1 |
| 18 | 6.3 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | | 1 |
| 19 | 6.4 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | | 1 |

| | | | | |
|-------|---------------|---|--|----------------|
| | Тема 7 | Техника стрельбы из пистолета Макарова (упр. №6) Практические занятия. | | 3 3 |
| 20-23 | 7.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 3. | | 4 |
| 24-27 | 7.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | | 4 |
| 28-33 | 7.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | | 6 |
| 34-39 | 7.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 | | 6 |
| 40-45 | 7.5 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | | 6 |
| 46-52 | 7.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50. | | 7 |
| | Тема 8 | Техника стрельбы из автомата Калашникова (мишень. №6). Практические занятия. | | 1 5 |
| 53-54 | 8.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5. | | 2 |
| 55-56 | 8.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | | 2 |
| 57-58 | 8.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | | 2 |
| 59-60 | 8.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | | 2 |
| 61-63 | 8.5 | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | | 3 |
| 64-67 | 8.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | | 4 |
| | Тема 9 | Стрельба из пистолета Макарова и автомата Калашникова Практические занятия | | 5 |
| 68 | 9.1 | Прицеливание. Мягкий спуск. | | 1 |

| | | | | |
|--------------------|-----|---|--|----------------|
| 69-72 | 9.2 | Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5 | | 4 |
| Итого часов | | | | 7 2 |