

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС  
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АУТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АУТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2019 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
Р.В. Костюченко

Приказ № 48-ОД  
«02» сентября 2019 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа

«Пулевая стрельба»

возраст обучающихся 10-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Милюков Виталий Владимирович

г. Лангепас  
2019 год

## **Оглавление**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Содержание программы**
- 4. Календарный учебный график**
- 5. Методическое обеспечение программы**
- 6. Список рекомендуемой литературы для педагогов**
- 7. Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы».

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна. Её любят и часто посвящают ей свое свободное время.

В России стрельба стала массовым видом спорта. Она имеет два достоинства, весьма значительных для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.
2. Отвлекает людей, особенно молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, просто безделье и лень.

Занятия стрельбой имеют большое значение для укрепления обороноспособности нашей Родины; подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества. Выпускник клубного объединения «Стрелок», пройдя подготовку по программе «Пулевая стрельба», приходит в армию готовым специалистом по стрельбе, он сразу включается в боевую работу, такой военнотружущий и морально лучше подготовлен к военной службе, так как уже познакомился с основами военной службы и боевым оружием.

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» направлена на совершенствование патриотического воспитания, включает в себя создание программ нового поколения, новых форм и методов. Одной из таких программ является программа «Пулевая стрельба» клубного объединения «Стрелок» составленная Милюковым В.В. Для реализации программы в учреждении существуют все необходимые ресурсы: материальные, кадровые, финансовые и т.д. На уровне учреждения для реализации программы разработан пакет нормативно-правовых документов, который регулирует процесс обучения и позволяет вести его мониторинг.

### **Направленность программы**

Данная программа модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. Разработана на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Программа отличается от ранее изданных более

последовательным и полным изучением видов стрельбы. Обучение стрельбе ведется из трех видов оружия: пневматического, огнестрельного (малокалиберного), пейнтбольного (винтовки, пистолеты, маркеры). В программе прописаны формы и методы работы с обучающимися (занятия, соревнования, учебно-тренировочные занятия, тренировки, стрелковые и пейнтбольные игры) с использованием инвариантных блоков, учебно-тренировочных занятий, предусматривающих базовую подготовку любого стрелка.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как: офицер, инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

**Отличительной особенностью** программы является использование педагогом в работе личностно-ориентированной системы обучения и воспитания (автор - доктор педагогических наук А.В.Хуторской).

Данная система предполагает:

1. Признание обучающегося основным субъектом процесса обучения.
2. Признание основной целью развитие индивидуальных способностей обучающегося.
3. Определение средств, обеспечивающих реализацию поставленной цели по средствам выявления и структурирования субъектного опыта воспитанника, целенаправленного развития его личности в процессе обучения.

Для достижения высоких результатов по реализации программы педагог активно применяет в образовательном процессе информационно-коммуникативные технологии обучения:

- отработка техники стрельбы в электронном тире;
- использование учебно-тренировочного тренажера «СКАТТ».

Педагог достигает цели обучения следующими средствами: использует разнообразные формы и методы организации учебной деятельности, создает атмосферу заинтересованности каждого обучающегося в работе, стимулирует обучающихся к высказываниям без боязни ошибиться, использует в ходе занятий дидактический и раздаточный материал, оценивает деятельность обучающихся не только по конечному результату, но и по процессу его достижения, поощряет стремление обучающихся находить свой способ работы, создает педагогические ситуации общения, рефлексии.

Программа «Пулевая стрельба» имеет межпредметные связи с учебными курсами основного образования – это география, ОБЖ, физическая культура, история, физика, анатомия, химия, что способствует расширению знаний и получению определенных практических навыков по предметам во внеурочной деятельности.

#### **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 владеть техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Воспитать обучающихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовить молодежь к военной службе.
4. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

#### **Обоснование отбора содержания и общей логики в последовательности его изучения**

Одним из компонентов программы является обязательное выполнение контрольных стрельб с присвоением спортивного разряда. Поэтому основным содержанием программы является вопросы по обязательной теоретической и практической подготовке спортсменов-стрелков.

Опыт подготовки начинающих стрелков показывает, что особое место занимает психологическая подготовка стрелка. Поэтому в программу второго года обучения введена тема «Психологическая подготовка стрелка», работа над которой продолжает осуществляться в процессе всего года обучения.

Подготовка стрелков в равной степени зависит от его физической, теоретической и психологической подготовки, поэтому в программе уделено внимание всем аспектам подготовки обучающихся. Планирование занятий по физической подготовке обучающихся составлено с учетом их возрастных особенностей. Спортивные игры, упражнения, подвижные игры выбраны таким образом, чтобы создать условия для развития всех групп мышц.

Занятия по физической подготовке проводятся параллельно с теоретическими и практическими занятиями, а также воспитательными мероприятиями.

Основным направлением воспитательной работы является военно-патриотическое воспитание обучающихся.

Для достижения поставленных задач воспитательной работы, содействие воспитанию у обучающихся чувств гражданского долга и ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действию в экстремальных условиях, разработана система мероприятий в рамках данной программы. Она включает в себя:

- изучение литературы, просмотр фильмов по военно-патриотическому и нравственного воспитанию,
- проведение педагогических наблюдений за межличностными отношениями обучающихся, складывающимися между подростками в клубном объединении «Стрелок»,
- организацию и проведение внеклассных мероприятий, в том числе и с родителями.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, желающих обучиться пулевой стрельбе, при наличии медицинских противопоказаний.

Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 10 человек.

Для зачисления в клубное объединение родители (законные представители) ребенка представляют документы, согласно утвержденному учреждением списку, в том числе: заявление по форме, медицинская справка о разрешении посещать данное клубное объединение

### **Сроки реализации**

Продолжительность обучения в течении учебного года составляет 36 учебных недель. Начало занятий с 1 сентября по 15 мая.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 972 учебных часов (I год обучения – 324 часа, II год обучения – 324 часа, III год обучения – 324 часа)

### **Формы и режим занятий**

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), а также соблюдением мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба», утвержденных стрелковым союзом России, введенных в действие с 15 июня 2001 года.

1 год обучения - 9 часов в неделю – 3 раза по 3 часа.

2 год обучения - 9 часов в неделю – 3 раза по 3 часа.

3 год обучения - 9 часов в неделю – 3 раза по 3 часа.

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 задания, 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.

**Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, инструктор по спорту.

**Материально-техническое обеспечение**

№ п.п	Наименование	Количество
<b>1. Пневматические винтовки</b>		
1.	<i>Feinwerkbau -700</i>	4
2.	<i>Cz - 200</i>	1
3.	<i>MP - 512</i>	6
4.	<i>MP - 532</i>	6
5.	<i>DIANA</i>	3
6.	<i>Hammerli AR -20</i>	1
7.	<i>Walten LG – 400 Blactec</i>	1
<b>2. Пистолеты пневматические</b>		
1.	<i>И7С – 46 М</i>	1
2.	<i>MP - 672</i>	2
3.	<i>MP – 654 - К</i>	2
4.	<i>И7К</i>	2
5.	<i>СТЕУРЕВО 10</i>	1
3.	<i>Стрелковый тренажер «СКАТТ»</i>	1
<b>4.Мишенные установки</b>		
1.	<i>«Мичка»</i>	2
2.	<i>RECORD – S -10</i>	3
3.	<i>Ленточные</i>	3
5.	<b>Зрительные трубы</b>	6
6.	<b>Спортивные тренажеры</b>	5
7.	<b>Гантеле-гиревые снаряды</b>	5
8.	<b>Информационные стенды</b>	8
9.	<b>Персональный компьютер</b>	1
10.	<b>Пейнтбольное оборудование</b>	10 комплектов
11.	<b>Стрелковый костюм</b>	3

## **Ожидаемые результаты и способы их определения**

Обучающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба» получают теоретические знания и практические навыки через изучение стрелковой подготовки и закрепление их на практике.

### **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.
- Особенности устройства, 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.

#### **Уметь:**

- Обращаться с пневматическим оружием: винтовка ИЖ-38, ИЖ-60, МР-532, пистолет ИЖ-46М; оборудование тира.
- Готовить оружие к стрельбе.
- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять нормативы (упражнение – ВП-1 сидя с опорой о стол 20 выстрелов мишень №8, 1-ый юношеский разряд).
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

### **По окончании второго года обучения, обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета, маркера.
- Технику и тактику спортивного пейнтбола.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы.
- Правила соревнований по стрельбе.

#### **Уметь:**

- Обращаться с пистолетом, маркером.
- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять нормативы (упражнение ВП – 2, стоя 20 выстрелов, 1юн; упражнение МВ – 1 (малокалиберная винтовка), лежа с упора 10 выстрелов, 1юношеский).
- Координировать действия при производстве выстрела. Система «Стрелок-оружие».
- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

### **По окончании третьего года обучения знания, обучающихся пополняются и совершенствуются.**

#### **Уметь:**

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Выполнить разрядные нормативы по стрельбе. (Упражнение ВП – 2, 3 спортивный разряд; упражнение МВ – 1, 3 спортивный разряд; упражнение МВ – 2, 3 спортивный разряд).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации.
- Передавать свои накопленные знания другим.

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

## Выполнение нормативов на спортивные разряды.

### **Зачет (1 год обучения)**

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа ИЖ-38, 5 выстрелов, 5 метров, мишень «П» школьная.

Возраст стрелков		Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
10 – 11 лет	сидя, лежа	13	19	25
	стоя	8	14	20
12 – 13 лет	сидя, лежа	18	24	30
	стоя	13	19	25
14 – 15 лет	сидя, лежа	23	29	35
	стоя	18	24	30

Упражнение – ВП-1 сидя с опорой о стол 20 выстрелов мишень №8, 1-ый юношеский разряд 130 очков.

### **Зачет (2 год обучения)**

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа ИЖ-38, 5 выстрелов, 5 метров, мишень «П» школьная.

Возраст стрелков		Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		низкий	средний	высокий
12 – 13 лет	сидя, лежа	18	24	30
	стоя	13	19	25
14 – 15 лет	сидя, лежа	23	29	35
	стоя	18	24	30

Упражнение ВП – 2, стоя 20 выстрелов, мишень №8, 1юн.-110 очков.

Упражнение НВ – 1 (малокалиберная винтовка), лежа с упора 10 выстрелов, 25 м., мишень №6, 1юн.-75 очков.

### **Зачет (3 год обучения)**

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа ИЖ-38, 5 выстрелов, 5 метров, мишень «П» школьная.

Возраст стрелков		Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		низкий	средний	высокий
14 – 15 лет	сидя, лежа	23	29	35
	стоя	18	24	30
16-18 лет	сидя, лежа	26	32	38
	стоя	20	26	33

Упражнение ВП – 2, 3 спортивный разряд 130 очков.

Упражнение МВ – 1, 3 спортивный разряд 83 очков.

Упражнение МВ – 2, 3 спортивный разряд 80 очков.

### **Модель выпускника**

#### **Выпускник клуба**

- Получит практические навыки по пулевой стрельбе.
- Будет иметь представления о воинской службе и воинских специальностях.



- Будет способен анализировать свою деятельность, повышать самооценку в различных ситуациях.
- Будет иметь 3-й и 2-й спортивные разряды по стрелковому спорту.
- Получит удостоверение (сертификат) об окончании обучения по образовательной программе клубного объединения «Стрелок», получит соответствующий спортивный разряд (учитывается при поступлении в различные ВУЗы).
- Будет воспитан в духе патриотизма, ориентирован на здоровый образ жизни.
- Будет готов к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## 2. Учебный план

№	Наименование программы	Год обучения			Всего часов
		1 - й	2 - й	3 - й	
1	Пулевая стрельба	171	180	166	517
2	Пейнтбол	45	36	48	129
3	ОФП	108	108	108	324

Год обучения	№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Из них		Формы контроля
				теоретических	практических	
1 год обучения	1	Пулевая стрельба	171	21	150	Зачет Экзамен Сдача нормативов
	2	Пейнтбол	45	6	39	Зачет Участие в соревнованиях
	3	ОФП	108		108	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>			<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	
2 год обучения	1	Пулевая стрельба	180	27	153	Зачет Экзамен Сдача нормативов
	2	Пейнтбол	36	3	33	Зачет Участие в соревнованиях
	3	ОФП	108		108	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>			<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	
3 год обучения	1	Пулевая стрельба	166	12	154	Зачет Экзамен Сдача нормативов
	2	Пейнтбол	48	9	39	Зачет Участие в соревнованиях
	3	ОФП	108		108	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>			<b>324</b>	<b>23</b>	<b>301</b>	

## 3. Содержание программы

## ПЕРВЫЙ ГОД: НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

**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: винтовка ИЖ-38, ИЖ-60, МР-532, пистолет ИЖ-46М; оборудование тира.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	3	3	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	3	3	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	3	3	-	Текущий
4	Техника стрельбы. Тренировка.	126	3	123	Текущий
5	Начальные сведения о стрельбе	3	3	-	Текущий
6	Общие сведения о пневматическом оружии	3	3	-	Текущий
7	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	3	3	-	Текущий
8	Подготовительные упражнения по стрельбе	6	-	6	Текущий
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	6	-	6	Текущий
10	Основные упражнения по стрельбе	6	-	6	Текущий
11	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	3		3	Текущий
12	Контрольные стрельбы. (Промежуточная аттестация)	3	-	3	промежуточный
13	Классификационные соревнования (Итоговая аттестация)	3	-	3	Итоговый
<b>Раздел второй: Пейнтбол</b>					
1	Спортивный пейнтбол. Общие сведения меры безопасности при проведении игр	3	3	-	Текущий
2	Техника и тактика спортивного пейтбола	18	3	15	Текущий
3	Стрелковые, пейнтбольные игры	24	-	24	Текущий
<b>Раздел третий: ОФП</b>					
1	Общая физическая подготовка стрелка	54		54	Текущий

2	Специальная физическая подготовка	54	-	54	Текущий
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие (3 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 (3 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 (54 часа)

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 (3 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 (3 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 заряжение и разряжение.

### 6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (3 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) (3 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. Спортивный пейнтбол (3 часа)

История пентбола. Меры обеспечения безопасности при проведении игр. Экипировка. Назначение, устройство маркера Типман-98. Терминология.

### 9. Техника и тактика спортивного пейнтбола (18 часов)

Права и обязанности. Правила игры. Подготовка к играм. Ход и окончание игр. Дуэльная тренировка «Один на один» атака, оборона. Командная тренировка атака, оборона.

### 10. Техника стрельбы. Учебно-тренировочные занятия (винтовка, пистолет- 128 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.

### 11. Подготовительные упражнения по стрельбе (6 часов)

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 изготовки.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

### **12. Контрольные стрельбы (Промежуточная аттестация) (3 часа)**

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

### **13. Вспомогательные упражнения (6 часов)**

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.

### **14. Основные упражнения по стрельбе (6 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 «стрелок-оружие». Стрельба с колена.

### **15. Стрелковые, пентбольные игры (24 часа)**

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

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

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

6. «Президент» две команды (снайперы и защитники президента).

7. «Освобождение заложника» команды и команда удержания.

8. «Дом Павлова» команда захвата и команда удержания.

### **16. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет) (54 часа)**

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 изготовки 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.

### **17. Правила соревнований (3 часа)**

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка 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.

### **18. Классификационные соревнования. (Итоговая аттестация) (3 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.

Выполнение разрядов, упражнений ВП-1,2, МВ-1 юношеский.

## ВТОРОЙ ГОД: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

**Цель:** закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения, умений воспитанников работать в малых и больших группах и изучение программы второго года обучения.

**Задачи:**

1. Обучить основам техники и тактики стрельбы;
2. Актуализировать опорные знания в учебно-тренировочных занятиях;
3. Познакомить с психологической и специальной физической подготовкой стрелка;
4. Развивать инструкторскую практику судьи;
5. Научить воспитанников взаимовыручке, чувству товарищества при работе в группе, соперничеству товарищам.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	3	3	-	Текущий
2	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3	-	Текущий
3	Сведения об огнестрельном оружии	3	3	-	Текущий
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	3	3	-	Текущий
5	Психологическая подготовка стрелка	3	3	-	Текущий
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	6	6	-	Текущий
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	129	3	126	Текущий
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	6	-	6	Текущий
9	Основные упражнения по стрельбе	9	-	9	Текущий
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	6	3	3	Текущий
11	Контрольные стрельбы. (Промежуточная аттестация)	3	-	3	промежуточный
12	Классификационные соревнования (Итоговая аттестация)	6	-	6	Итоговый
<b>Раздел второй: Пейнтбол</b>					
1	Техника и тактика спортивного пейнтбола.	36	3	33	Текущий
<b>Раздел третий: ОФП</b>					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	54	-	54	Текущий
2	Общая физическая подготовка стрелка	54	-	54	Текущий
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ

**1. Введение (3 часа):**

Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Регистрация обучающихся.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека (3 часа):** Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние

занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

### **3. Сведения об огнестрельном оружии (3 часа):**

Сведения об огнестрельном оружии. Материальная часть малокалиберных винтовок: Урал-6-1; БК-5; осмотр оружия. Чистка-смазка оружия. Безопасность при обращении с оружием.

### **4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (3 часа):**

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

### **5. Психологическая подготовка стрелка (3 часа):**

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

### **6. Изучение основ техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета. (6 часов):**

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, 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).

### **7. Техника и тактика спортивного пейнтбола (36 часов):**

Атака:

- Захват и удержание ключевых позиций.
- Подавление противника огнем - прикрытие, занятие наиболее выгодной позиции.
- Давление на флангах – концентрация на одном или более флангах.
- Давление на ослабленное крыло – захват новых позиций, их удержание.
- Перекрестный огонь – выдавливание противника в зону перекрестного огня.
- Скоростной, согласованный выход из-за укрытий.
- Атака на сближение, отвлекающий маневр, концентрация огня на игрока – цель.

Оборона:

- Закрепление на ключевых позициях корректировка действий командой.
- Взаимная поддержка – визуальный контакт, определение угрожаемых участков, секторов заградительной и поражающей зоны.

Маскировка.

Передвижение для сближения со своими игроками, получение более выгодных углов обстрела противника, концентрация огня на атакующих:

- Давление на разрыв – прорыв и атака.
- Поражение противника вызов огня на себя перемещение команды.

### **8. Изучение техники стрельбы из винтовки, пистолета, маркера. Учебно-тренировочные занятия (129 часов):**

Тренировка. Освоение изготовления для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений МВ-1, ВП – 2. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

### **9. Контрольные стрельбы (промежуточная аттестация – 3 часа):**

Итог учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях.

### **10. Вспомогательные упражнения по стрельбе (6 часов):**

- Стрельба из винтовки с колена.
- Стрельба из винтовки, стоя.
- Стрельба из винтовки, лежа с упора.

- Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

#### **11. Основные упражнения по стрельбе (9 часов):**

- Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.

- Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

- Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

#### **12. Специальная физическая подготовка стрелка (54 часа):**

Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка. Рекомендованные выше упражнения необходимо проводить в конце практических занятий.

#### **13. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика (6 часов):**

Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

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

#### **14. Общая физическая подготовка стрелка (54 часов):**

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

#### **15. Классификационные соревнования (итоговая аттестация – 6 часов):**

Передовые испытания. Проверка знаний пройденного материала.

*Практические занятия:* выполнить норму «юношеского разряда» (при возможности на классификационных соревнованиях – норму третьего разряда).

Проводятся в соответствии с общим положением и правилами соревнований.

### **ТРЕТИЙ ГОД: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ (МАСТЕР – КЛАСС)**

**Цель:** совершенствование мастерства обучающихся.

**Задачи:**

- Продолжать дальнейшее углубленное изучение тем программы.
- Совершенствовать технику и тактику стрельбы.
- Вырабатывать систему специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств.
- Закреплять умение применять полученные знания и опыт в спортивной стрельбе.
- Принимать участие в окружных соревнованиях.
- Развивать организаторские способности в работе с обучающимися 1-2-го года обучения

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий
3	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3	-	Текущий
4	Психологическая подготовка стрелка	3	3	-	Текущий
5	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	6	2	4	Текущий
9	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	147	3	144	Текущий
10	Контрольные стрельбы.	6	-	6	Итоговый

	Промежуточная аттестация.				
<b>Раздел второй: Пейнтбол</b>					
1	Пейнтбол техника и тактика	36	3	33	Текущий
2	Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы	6	6	-	Текущий
3	Классификационные соревнования. (Итоговая аттестация).	6	-	6	Итоговый
<b>Раздел третий: ОФП</b>					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	54	-	54	Текущий
2	Общая физическая подготовка	54	-	54	Текущий
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>23</b>	<b>301</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие (1 час).

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

### 2. Сведения о строении и функциях организма человека (3 часа).

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе. Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

### 3. Психологическая подготовка стрелка (3 часа).

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

### 4. Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика (6 часов):

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья-информатор, судья-контролер, судья-показчик.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи-контролера, судьи-линии огня.

### 5. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы (винтовка, пистолет, маркер – 6 часов):

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях приближенных к соревнованиям. Выработка внимания при производстве качественного выстрела

### 6. Контрольные стрельбы (промежуточная аттестация – 6 часов):

Подведение итогов учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования.

### 7. Пейнтбол техника и тактика (36 часов):

1. Искусство обороны-частичная атака, провоцирование противника на атаку.
2. Ожидание и встречный бой.
3. Тактика блокирования-охрана флангов.
4. Тактика засады - «Наживка и крючок с наживкой».
5. Перемещение – пережат, линия, смертельный номер.
6. Перестрелка - 2 к 1, 2 на 2.
7. Уловки - шомпол, пустое оружие, пристрелка.
8. Искусство отступления - улучшение позиций команды.
9. Искусство укрываться - жесткие и мягкие укрытия.
10. Работа с укрытиями – получение новых углов для атаки.
11. Секреты пейнтбольного снайпера - стрельай, беги, преследуй.
12. Упреждение с бегущим человеком.



13. Стрельба на вскидку, на далеком расстоянии.

14. Тренировка загрузки фидера во время игры.

**8. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Учебно – тренировочные занятия (147 часов):**

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП-2; МВ-1. Работа на стрелковом тренажере «Скат».

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

**9. Специальная физическая подготовка стрелка (54 часа):**

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

**10. Общая физическая подготовка (54 часа):**

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

**11. Классификационные соревнования (итоговая аттестация – 6 часов):**

Классификационные соревнования. Проверка знаний пройденного материала.

*Практические занятия:* выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III-II спортивный) по одному упражнению из пневматического или малокалиберного оружия.

**4. Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Пулевая стрельба» на 2018-2019 учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество Учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	01.09.2018	15.05.2019	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	01.09.2018	15.05.2019	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	01.09.2018	15.05.2019	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

## 5. Методическое обеспечение программы

**I ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Педагогические технологии</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Техническое оснащение</b>
<b>Раздел первый «Пулевая стрельба»</b>							
1	Вводное занятие	Урок беседа	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Инструкции по технике безопасности Тест	Тестирование	Компьютер Проектор Экран
2	Начальные сведения об анатомии человека	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный Объяснительно-иллюстративный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
3	Основы техники и тактики стрельбы	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
4	Техника стрельбы. Тренировка.99999	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматическое оружие, Стрелковый тренажер «СКАТТ»
5	Начальные сведения о стрельбе	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
6	Общие сведения о пневматическом	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор

	оружии				Макеты пневматического оружия		Экран
7	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	Урок лекция Урок беседа Урок зачет	Информационно-коммуникативная, здоровье сберегающая	Объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Демонстрационные таблицы Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран
8	Подготовительные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
10	Основные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
11	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	Урок лекция Урок беседа	Информационно-коммуникативная, здоровьесберегающая	Объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Демонстрационные таблицы Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран
12	Контрольные	Практические	Личностно-	Самостоятельная работа,	Технологические	Зачет	Пневматические

	стрельбы. (Промежуточная аттестация)	занятия	ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	практический	карты		оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы
13	Классификационные соревнования (Итоговая аттестация)	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пневматические оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы

### Раздел второй: Пейнтбол

1	Спортивный пейнтбол. Общие сведения меры безопасности при проведении игр	Урок лекция Практические занятия	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный Самостоятельная работа, практический	Демонстрационные таблицы Образцы пейнтбольного оружия	Зачет Тестирование	Компьютер Проектор Экран Пейнтбольное оборудование
2	Техника и тактика спортивного пейнтбола.	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пейнтбольное оборудование
3	Стрелковые, Пейнтбольные игры	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пейнтбольное оборудование

### Раздел третий: ОФП

1	Общая физическая подготовка стрелка	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Спортивные тренажеры, спортивный
---	-------------------------------------	----------------------	--	--------------------------------------	-----------------------	--------------------	----------------------------------

			сотрудничестве здоровьесберегающая				инвентарь
2	Специальная физическая подготовка	Практические занятия	Личностно- ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Спортивные тренажеры, спортивный инвентарь

## **II ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Педагогические технологии</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Техническое оснащение</b>
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>							
1	Вводное занятие	Урок беседа	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Инструкции по технике безопасности Тест	Тестирование	Компьютер Проектор Экран
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Урок лекция	Информационно-коммуникативная, Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве здоровьесберегающая	Словесный Наглядный Объяснительно-иллюстративный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
3	Сведения об огнестрельном оружии	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	Урок лекция Урок беседа Урок зачет	Информационно-коммуникативная, здоровьесберегающая	Объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Демонстрационные таблицы Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран

5	Психологическая подготовка стрелка	Урок лекция Урок беседа	Информационно-коммуникативная, Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Словесный Наглядный Объяснительно-иллюстративный	Демонстрационные таблицы	Тесты	Компьютер Проектор Экран
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТТ»
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТТ»
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТТ»
9	Основные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный,	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТТ»

				практический			
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	Урок лекция Урок беседа Урок зачет Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран
11	Контрольные стрельбы. (Промежуточная аттестация)	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы
12	Классификационные соревнования (Итоговая аттестация)	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пневматические оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы

### Раздел второй: Пейнтбол

1	Техника и тактика спортивного пейнтбола.	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пейнтбольное оборудование
---	--	----------------------	---	--------------------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------

### Раздел третий: ОФП

1	Специальная физическая подготовка стрелка	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Спортивные тренажеры, спортивный инвентарь
2	Общая физическая	Практические	Личностно-	Самостоятельная работа,	Технологические	Зачет	Спортивные



	подготовка	занятия	ориентированная, технология обучения в сотрудничестве здоровьесберегающая	практический	карты	Соревнования	тренажеры, спортивный инвентарь
--	------------	---------	---	--------------	-------	--------------	---------------------------------

### **III ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Педагогические технологии</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Техническое оснащение</b>
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>							
1	Вводное занятие	Урок беседа	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Инструкции по технике безопасности Тест	Тестирование	Компьютер Проектор Экран
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Урок лекция	Информационно-коммуникативная, Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Словесный Наглядный Объяснительно-иллюстративный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
3	Сведения об огнестрельном оружии	Урок лекция	Информационно-коммуникативная	Словесный Наглядный	Демонстрационные таблицы	Зачет	Компьютер Проектор Экран
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	Урок лекция Урок беседа Урок зачет	Информационно-коммуникативная, здоровьесберегающая	Объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Демонстрационные таблицы Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран
5	Психологическая	Урок лекция	Информационно-	Словесный	Демонстрационные	Тесты	Компьютер

	подготовка стрелка	Урок беседа	коммуникативная, Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Наглядный Объяснительно-иллюстративный	таблицы		Проектор Экран
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»
9	Основные упражнения по стрельбе	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, Стрелковый тренажер «СКАТ»

10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	Урок лекция Урок беседа Урок зачет Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа, объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический	Технологические карты	Зачет	Компьютер Проектор Экран
11	Контрольные стрельбы. (Промежуточная аттестация)	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет	Пневматические оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы
12	Классификационные соревнования (Итоговая аттестация)	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пневматические оружие, мишенные установки, стрелковые костюмы

### Раздел второй: Пейнтбол

1	Техника и тактика спортивного пейнтбола	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Пейнтбольное оборудование
---	---	----------------------	---	--------------------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------

### Раздел третий: ОФП

1	Специальная физическая подготовка стрелка	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Спортивные тренажеры, спортивный инвентарь
2	Общая физическая подготовка	Практические занятия	Личностно-ориентированная, технология обучения в	Самостоятельная работа, практический	Технологические карты	Зачет Соревнования	Спортивные тренажеры, спортивный

			сотрудничестве, здоровьесберегающая				инвентарь
--	--	--	--	--	--	--	-----------

## 1. Нормативно-правовая база

- Конституция РФ
- Закон РФ «Об образовании»
- Приоритетный Национальный проект «Образование»
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей в РФ
- Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»
- Программа развития образования города
- Устав учреждения
- Положение о спортивно-техническом отделе
- Положение о клубном объединении «Стрелок»
- Положения о соревнованиях по пулевой стрельбе и пейнтболу
- Положение о мониторинговой деятельности
- Правила приема, обучающихся в учреждение
- Нормативно-правовые документы по стрелковому тире и оружию

## 2. Книги

- Буряков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1997. – 157 с.
- Дворкин А. Д. Пневматическое оружие: стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира - М.: «Военные знания», 2001. – 168 с.
- Жуковский В. Психология стрельбы. - М.: Гелеос, 2003. – 156 с.
- Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А. Ромаков и др.; Стрелковый Союз России.– М.: Советский спорт, 2006. - 240 с.

## 3. Периодическая печать

- Военное образование, Калашников (журналы)
- Военное образование (газета)

## 4. Дидактический материал

Карточки – схемы специальных стрелковых упражнений на этапах технических и основных тренировок (выборочных) для набора очков при пулевой стрельбе:

- прицеливание
- отработка спуска курка
- фиксирование оружия
- увеличение устойчивости
- по отладке– регулировка прицелов оружия для точной и меткой стрельбы: предварительный, интегральный анализ каждого произведенного выстрела
- планирование индивидуальной тренировки
- последовательность действий стрелка при стрельбе и т.д.

## 5. Учебные видеофильмы

- Стрельба из боевого оружия, подготовка профессионала
- Снайпер против снайпера
- Боевая армейская система-БАРС
- Спецназ ВДВ – огневая подготовка и т.д.
- Видеофильм «Юный стрелок», 2009г.

## 6. Методические разработки (Автор - составитель Милюков В.В.)

- Уроки – Автомат Калашникова, приемы и правила стрельбы и т. д.
- Контрольные карточки – огневая подготовка.
- Кроссворды – Штирлиц – чемпион Берлина.
- Тесты для закрепления – Б.Т.Х. оружия Р.Ф.
- Проверь свои знания и т.д.

## 7. Практические работы

- Начальная подготовка стрелков из пистолета и малокалиберной винтовки

- Практическая техника стрельбы
- Практическое прицеливание и спуск курка
- Практическая баллистика снайперской стрельбы
- Теория оружия и боеприпасов
- Боевая психология снайпера
- Стрелковые игры: дуэльная, ипподром, график, турнир.
- Словарь стрелковых терминов и т. д.

#### **8. Стенды**

- Меры безопасности при стрельбе
- Выполнение правильного прицеливания
- Изготовка для стрельбы
- Виды оружия

## **6. Список рекомендуемой литературы для педагогов дополнительного образования**

1. Буряков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1997. – 157 с.
2. Дворкин А. Д. Пневматическое оружие: стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира - М.: «Военные знания», 2001. – 168 с.
3. Жуковский В. Психология стрельбы. - М.: Гелеос, 2003. – 156 с.
4. Ларин А.М. Стрелковая подготовка сотрудников спецподразделений: Базовый курс. - М.: Гранд: Фаир-Пресс, 2000. – 252 с.
5. Наставление по стрелковому делу. Винтовка обр. 1891/30 г. –репр. воспр. изд. 1941 г., М.: Военное Издательство Народного Комиссариата Обороны Союза ССР. – Киров: Киров. обл. тип., 2015 – 128 с.
6. Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А. Ромаков и др.; Стрелковый Союз России.– М.: Советский спорт, 2006. - 240 с.
7. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства/Под ред. А.А. Насонова – М.: Советский спорт, 2005. – 204 с.
8. Руководство по стрелковым приборам и наглядным пособиям. М.: Военное издательство Министерства Обороны СССР, 1997. - 225 с.
9. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии».

## **7. Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Бордунова М. Спортивная стрельба. М.: Вече, 2002. – 384 с.
2. Бушуев А.В. Современное стрелковое оружие. Смоленск: Русич, 2003. – 127 с.
3. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
4. Веленский А. Пейнтбол. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 159 с.
5. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ СССР, 1984 -112 с.
6. Генерозов В.Я. Как научиться метко стрелять пулей: Серия «Охотник. Рыболов». Справочник охотника. М.: ООО «Издательский Дом Рученькиных», ООО «ПТП Эра», 2005. - 47 с.
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А. Ромаков и др.; Стрелковый Союз России. П 88 – М.: Советский спорт, 2006. 240 с.:
8. Попов Е.А.. Учебное пособие: Огневая подготовка. М.: Военные знания, 2011. - 80 с.
9. Яроцкая А.П. Знай стрелковое оружие. М.: ДОСААФ, 1980. -67 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. Официальный сайт Стрелкового Союза России/Библиотека <http://shooting-russia.ru/library/>
2. Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта <http://sportsvl.com/>