Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«28» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 148-д от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

(по виду спорта «пулевая стрельба»)

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-разработчик:
Захаров Геннадий Аркадьевич,
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода
2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок»(по виду спорта «пулевая стрельба»)
Направленность:	физкультурно - спортивная
Сведения об авторе - педагоге	
ФИО	Захаров Геннадий Аркадьевич
Год рождения	1953 г
Образование	среднее профессиональное
Должность	тренер-преподаватель
Квалификационная категория	высшая
Электронный адрес, телефон	zga_dussh@mail.ru
Сведения о программе	
Нормативная база	- - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ; - - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

	-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ». - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и

	осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»». - Устав и локальные акты учреждения.
Объем и срок освоения	2 года, 288 часов
Возраст обучающихся	11 -15 лет
Уровень программы	базовый
Тип программы	модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
Цель программы:	становление и самоутверждение личности подростка посредством овладения основами стрелковой и общей физической подготовки.
Учебные разделы	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Техническая подготовка Психологическая подготовка Судейская практика Соревновательная практика
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП и участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	28.08. 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1.1.Пояснительная записка стр. 5

1.2.Цель и задачи программы стр. 7

1.3.Планируемые результаты реализации программы стр. 9

1.4.Содержание программы стр. 10

Учебный план стр. 10

Учебно-тематического планас содержанием разделов 1 год обучения стр. 10

Учебно-тематического плана с содержанием разделов 2 год обучения стр. 17

РАЗДЕЛ 2. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. Условия реализации программы стр. 22

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы стр. 24

2.3**.**Список литературы стр. 26

ПРИЛОЖЕНИЕ стр. 28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Юный стрелок» является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «пулевая стрельба» в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова).

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа составлена в соответствии с **нормативно - правовыми документами**:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ

от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программыобусловлена рядом факторов, вливающих на формирование личности подрастающего поколения:

- нацеленностью на развитие чувства патриотизма;
- целевой ориентацией на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ;
- формированием здорового образа жизни;
- необходимостью развития духовно-нравственных ценностей учащихся.

Содержание программы направлено на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Её значимость определяется потребностью общества в специалистах, владеющих профессиональными навыками и умением в военно-прикладных видах деятельности определением и выбором учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных военных специальностей.

Помимо этого, программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей с. Туринская Слобода, т.к. стрельба входит составной частью в комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт, полиатлон, входит в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а главное – формирует личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

Адресат программы.Программа предназначена для подростков от 11 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

11 лет оптимальный возраст для юного стрелка.Ранее ребенок не подготовлен физически и психологически к работе с оружием, к этому времени ребёнок достаточно крепок, чтобы управляться с винтовкой.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Занятия стрельбой способствуют укреплению организма, коррекции осанки. То есть это приносит пользу для ребенка не только в психологической сфере, но и в сфере физического развития.

В 12 - 15 у подростков ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. Следовательно, программа выступает хорошим инструментом для формирования данных качеств, так как она основана на удовлетворении основных возрастных потребностей подростка: именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность.

В подростковом возрасте самооценка оказывает особое воздействие на формирование стиля поведения и жизнедеятельности субъекта. Занятия стрельбойспособствуют повышению самооценки подростков, дают возможность занять их свободное время, способствуют стремлению к здоровому образу жизни.

Формирование групп с количеством обучающихся от 10 – 12 человек. Группы разновозрастные. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности (Приложение 7).

Уровневость программы. Программа базового уровня, что предполагает освоениебазовыхспециализированных знаний, умений, навыков; трансляция общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юный стрелок», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Срок и объём освоения программы. Режим занятий: общее количество часов по программе – 288, 2 года по 144 часа каждый. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
1	Количество учебных недель	36	36
2	Количество учебных дней	72	72
3	Количество часов в неделю	4	4
4	Общее количество часов	144	144
5	Недель I полугодия	17	17
6	Недель II полугодия	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05

Перечень формобучения: групповые – для всей группы, при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально- групповые на практических занятиях.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП,участие в контрольных стрельбахи/или соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:становление и самоутверждение личности подростка посредством овладения основами стрелковой и общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия в России;
- обучить основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- научить метко стрелять по мишеням на различные расстояния и из различных положений;
- научить определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.
- обучить приемам обслуживания и устранения неполадок пневматического оружия;
- изучить обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- научить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Развивающие:

- расширение кругозора и эрудициюбучающихся в области стрелкового спорта;
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, уважения к героическим традициям русской армии;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- способствовать стремлению участвовать в соревнованиях, сдачи нормативов ГТО и выполнения спортивных разрядов;
- воспитание сознательное отношение к здоровому образу жизни.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

1.3.Планируемые результаты

Предметные:

- знаютс историю создания и развития стрелкового оружия в России;
- знают основы теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- умеют метко стрелять по мишеням на различные расстояния и из различных положений;
- умеют определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам;
- знают приемы обслуживания пневматического оружия и умеют его устранять неполадки;
- знают обязанности и права участников соревнований, соблюдают их;
- соблюдают правила безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Метапредметные:

- умеют планировать, анализировать и регулировать свою деятельность;
- осуществляют самонаблюдение и самооценку в процессе деятельности;
- умеют выстраивать коммуникацию.
- готовы к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику.

Воспитательные:

- уважительно относятся к героическим традициям русской армии;
- дисциплинированны, ответственно относятся к порученному делу;
- умеют работать в группе, в команде;
- участвуют в соревнованиях, сдают нормативы ГТО и выполняют спортивные разряды;
- ведут здоровый образ жизни;
- профессионально ориентированы.

1.4. Содержание программы
Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Всего	Теории	Практики	Всего	Теории	Практики
1	Теория физической культуры и спорта	9	8	1	5	4	1
2	Общаяфизическаяподготовка	32	5	27	17	2	15
3	Специальнаяфизическаяподготовка	11	2	9	30	4	26
4	Техническаяподготовка	80	10	70	65	6	59
5	Психологическая подготовка	-	-	-	9	2	7
6	Судейская практика	-	-	-	4	1	3
7	Соревновательнаяпрактика	8	-	8	10	-	10
8	Итоговоезанятие	4	2	2	4	2	2
	Всегочасов	**144**	**27**	**117**	**144**	**21**	**123**
	ИТОГО	**288**					

Учебно-тематический план
1 года обучения, 144 часа

№ п/п	Наименованиеразделов и тем	Количествочасов			Формаатте стации/ контроля
		Всего	Теории	Практики	
1	Теория физической культуры и спорта	**9**	**8**	**1**	
1.1	Физическая культура и спорт, их значение в жизничеловека.	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Возникновение и развитие стрелкового спорта	1	1		Фронтальный опрос
1.3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения втире, переноска оружия	2	1	1	Фронтальный опрос, анализ деятельности
1.4	Видыспортивногооружия.	1	1		Фронтальный опрос
1.5	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действиевредных привычек: курения, алкоголя.	1	1		Фронтальный опрос
1.6	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.	1	1		Фронтальный опрос
1.7.	Правила соревнований	2	2		Фронтальный опрос
2	Общаяфизическаяподготовка	**32**	**5**	**27**	

2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Фронтальный опрос
2.2	Строевые упражнения	3	1	2	Наблюдение
2.3	Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки.	5	1	4	Контрольные упражнения
2.4	Развитие координации и точности движений	5	1	4	Контрольные упражнения
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости.	4		4	Контрольные упражнения
2.6	Упражнения на гибкость и на растягивание.	4		4	Контрольные упражнения
2.7	Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.	6	1	5	Соревнования
3	Специальнаяфизическаяподготовка	**11**	**2**	**9**	
3.1	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки	4,5	0,5	4	Наблюдение
3.2	Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.	2,5	0,5	2	Наблюдение
3.3	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.	4	1	3	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	**80**	**10**	**70**	
4.1	Характеристика, основные части пневматической винтовки	2	1	1	Фронтальный опрос
4.2	Прицельныеприспособления, виды,устройство	2	1	1	Фронтальный опрос
4.3	Основные элементы техники выполнения выстрела	7	1	6	Наблюдение, опрос
4.4	Освоение изготовки для стрельбы «лежа» с упора	5	1	4	Наблюдение
4.5	Освоение изготовки для стрельбысидя с упором о локти	6	1	5	Наблюдение
4.6	Освоение изготовки для стрельбы стоя с опорой локтями о стол	6	1	5	Контрольные упражнения
4.7	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).	11	1	10	Контрольные упражнения
4.8	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)	5	1	4	Наблюдение
4.9	Определение СТП, расчет и внесение поправок междусериями.	5	1	4	Контрольные

					упражнения
4.10	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	3	1	2	Опрос
4.11	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,	28		28	Контрольные упражнения
5	Соревновательная практика	**8**		**8**	Итоги соревнований
6	Итоговое занятие	**4**	**2**	**2**	Зачёт, сдача нормативов
	Всегочасов	**144**	**27**	**117**	

Содержание учебно-тематического плана

1.Теория физической культуры и спорта

1.1.Физическая культура и спорт, их значение в жизничеловека

Теория:Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

1.2. Возникновение и развитие стрелкового спорта

Теория: Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые стрелковые состязания. Первое участие в Олимпийских Играх стрелковРоссии. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Практика: Упражнения на развитие координации и точности движений: статические позы и динамическое равновесие, «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство».

1.3.Меры обеспечения безопасности, правила поведения втире, переноска оружия

Теория: Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

Практика:Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы.

1.4.Виды спортивногооружия

Теория: Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения).

Практика: Упражнения на развитие координации и равновесия: удержание равновесия в позах, выполнение сложных координационных упражнений, игры на внимание.

1.5. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действиевредных привычек.

Теория:Общие сведения о гигиене, личная гигиена. Основные принципы построения рационального питания. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение

для восстановления организма спортсмена. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.
Практика:Упражнения для формирования правильной осанки, игры на внимание

1.6.Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие
Теория: Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ееведущаяроль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.
Практика:упражнения на напряжение и расслабление отдельных групп мышц из разных исходных положений, упражнения на равновесие, упражнения с сопротивлением,

1.7.Правила соревнований
Теория: Обязанности и права участника соревнований. Условия выполнения упражнений. Требования к изготовкам. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одеждестрелка.
Практика:Порядок обращения с оружием при переносе его до и от линии огня, во время стрельбы.

2. Общая физическая подготовка
2.1. Общеразвивающие упражнения
Теория: Виды общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, без предметов, с предметами, в парах, в группах и т.д, влияние данных упражнений на организм занимающихся, место в учебно-тренировочном занятии. Упражнения для формирования правильной осанки.
Практика:Комплекс ОРУ без предметов, упражнения для формирования правильной осанки.

2.2.Строевые упражнения
Теория: Строевые упражнения в движении и на месте, способы перестроения на месте и в движении, использование в учебно-тренировочном процессе, использование данных упражнений для развития внимания
Практика: Выполнение строевых упражнений и перестроений на месте и в движении

2.3. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения
Теория: Физическое качество «быстрота». Упражнения, способствующие развитию быстроты
Практика:Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м, 60 м, комбинированные эстафеты.

2.4. Развитие координации и точности движений
Теория: Физическое качество «ловскость». Факторы, характеризующие ловкость. Пути развития ловкости.
Практика:Подвижные игры, спортивные игры: настольный теннис, дартс, челночный бег 3х10 м, бег с изменением направления, эстафеты с предметами, игры на координацию, внимание.

2.5.Упражнения на развитие силовой выносливости
Теория: Физические качества «сила», «выносливость». Понятие силовой выносливости. Важность данного качества для стрелков.

Практика:Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями.Упражнения для развития выносливости: длительный бег, катание на лыжах, велосипеде. Упражнения для развития силовой выносливости: серии прыжковых, силовых упражнений.

2.6. Упражнения на гибкость и на растягивание
Теория: Физическое качество « гибкость». Активная и пассивная гибкость.
Практика: Упражнения на развитие гибкости: сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения` и махи, перекаты самостоятельно и с партнером.

2.7. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха
Теория: История возникновения спортивных игр, их влияние на развитие физических качеств. Правила проведения подвижных и спортивных игр.
Практика:Подвижные игры: с предметами, игры на координацию, внимание. Спортивные игры: дартс, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка
3.1. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки
Теория: Значение упражнений специальной физической направленности в подготовке стрелка
Практика:Совершенствование устойчивости (работа без патрона).
Упражнения на развитие координации и точности движенийчерез элементы настольного тенниса и дартса

3.2.Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
Теория: Внимание, его виды и свойства, память, мышление, волевые качества, эмоции их влияние на деятельность человека, совершенствование свойстввнимания, мобилизация для решения поставленных задач
Практика:Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона). Упражнения на развитие внимания, координационных способностей.

3.3. Работа без патрона: ее суть, цель, значение
Теория: Последовательность технических элементов стрельбы, а именно: изготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, удержание после срабатывания спускового механизма и отметка достоинства и направления «пробоины». Отработка согласованности элементов и компонентов техники в комплексном выполнении выстрела. Основная задача тренировки без патрона – создание технологии меткого выстрела.
Практика:Выполнения «выстрела» без патрона.

4. Техническая подготовка
4.1. Характеристика, основные части пневматической винтовки
Теория: Основные части винтовки, их назначение,взаимодействие.Устройство винтовки, работа частей и механизмов
Практика:Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61. Техника выполнения выстрела из винтовки (исходные положения).

4.2. Прицельные приспособления, виды,устройство
Теория: Прицельные приспособления: прицелы и мушки, виды прицелов, достоинства и недостатки каждого изприцелов
Практика: Стрельба без патрона и с патроном по белому листу.

4.3. Основные элементы техники выполнения выстрела

Теория: Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Технические элементы выстрела: изготовка,прицеливание, управление спуском,дыхание.

Практика: Элементы техники выполнения выстрела из разных положений.

4.4. Освоение изготовки для стрельбы «лежа» с упора

Теория: Изучение элементов техники выполнения выстрела в изготовке«лежа» с упора. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа». Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок.

Практика:Рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия. Формированиеправильногонавыка управления спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

4.5. Освоение изготовки для стрельбыстоя с опорой локтями о стол

Теория: Изучение элементов техники выполнения выстрела в изготовкестоя с опорой о локтями о стол. Особенности исходного положения.

Практика: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя с опорой локтями на стол. Удержание оружия в точке прицеливания.

4.6. Освоение изготовки для стрельбы сидя с упором о локти

Теория: Изучение элементов техники выполнения выстрела в изготовкесидя с упором о локти. Особенности исходного положения.

Практика: 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.

4.7. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном)

Теория:Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие», значение точности наведения корпусом в цельсистемы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

Практика: Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие».

4.8. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)

Теория: Понятия: «устойчивость» и «районколебаний», сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход изработы»

Практика: Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельностьработ» без патрона). Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

4.9. Определение СТП, расчет и внесение поправок междусериями.

Теория: Правила определения СТП трех, пяти, десяти и болеепробоин; расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени

Практика: Стрельба на «кучность», определение средней точки попадания из разных исходных положений.

4.10. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения

Теория: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество.

Практика:Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

4.11. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях

Теория: Расчет и внесение поправок между сериями.

Практика: Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы помишеням: «белый лист» и № 4 с патроном, № 8 с патроном. Стрелковые игры, стрельбы на «кучность» и совмещение, на укороченных и полной дистанциях, на поражение цели. Выполнение выстрела по сигналу, при внешних раздражителях, после выполнения двигательных действий (приседания, прыжки, бег и т.д.)

5. Соревновательная практика

Практика:Соревнования между членами объединения, на первенство школы, на первенство района.

6. Итоговое занятие

Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Зачёт.

Практика:Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Контрольные стрельбы и/или соревнования по стрельбе из винтовки.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 144 часа

№ п/п	Наименованиеразделов и тем	Количествочасов			Формаатте стации/ контроля
		Всего	Теории	Практики	
1	Теория физической культуры и спорта	**5**	**4**	**1**	
1.1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения втире, переноска оружия	2	1	1	Фронтальный опрос
1.2	Качества, определяющие успешность занятий пулевойстрельбой.	1	1		Фронтальный опрос
1.3	Правила соревнований	2	2		Фронтальный опрос
2	Общаяфизическаяподготовка	**17**	**2**	**15**	
2.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	Фронтальный опрос
2.2	Упражнения для развития быстроты	3,5	0,5	3	Контрольные упражнения
2.3	Развитие координации и точности движений	3,5	0,5	3	Контрольные упражнения
2.4	Упражнения на развитие силовой выносливости.	3,5	0,5	3	Контрольные упражнения
2.5	Упражнения на гибкость и на растягивание.	3,5	0,5	3	Контрольные упражнения
3	Специальнаяфизическаяподготовка	**30**	**4**	**26**	
3.1	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.	**10**	1	9	Фронтальный опрос
3.2	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	5	1	4	Наблюдение
3.3	Стрелковые игры, как средство подготовки стрелка	8	1	7	Соревнования
3.4	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.	7	1	6	Наблюдение
4	Техническая подготовка	**65**	**6**	**59**	
4.1	Основные элементы техники выполнения выстрела:изготовка,прицеливание, управление спуском,дыхание.	4	1	3	Фронтальный опрос
4.2	Совершенствование изготовки для стрельбы «лежа» с упора	3	1	2	Наблюдение
4.3	Совершенствование изготовки для стрельбысидя с упором о	4	1	3	Наблюдение

	локти				
4.4	Совершенствование изготовки для стрельбы стоя с опорой локтями о стол	6	1	5	Наблюдение
4.5	Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).	12	1	11	Контрольные упражнения
4.6	Определение СТП, расчет и внесение поправок междусериями.	4	1	3	Наблюдение
4.7	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,	32		32	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка	**9**	**2**	**7**	
5.1	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика)	5	1	4	Наблюдение
5.2	Воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей, раздражителей и т.д.).	4	1	3	наблюдение
6	Соревновательная практика	**10**		**10**	Итоги соревнований
7	Судейская практика	**4**	**1**	**3**	
7.1	Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера	**2**	**0,5**	**1,5**	Участие в судействе соревнований
7.2	Выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа	**2**	**0,5**	**1,5**	Участие в судействе соревнований
8	Итоговое занятие	**4**	**2**	**2**	Зачёт, сдача нормативов
	Всегочасов	**144**	**28**	**116**	

Содержание учебно-тематического плана

1.Теория физической культуры и спорта

1.1.Меры обеспечения безопасности, правила поведения втире, переноска оружия (повторение). Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Теория: Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

Практика:Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы.

1.2. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой

Теория: Психологическая активность, внимание, эмоциональная устойчивость, волевые усилия, умение ими управлять. Их влияние на успешность стрелка.
Практика: упражнения на развитие наблюдательности, глазомера, удержание равновесия в позах в течение длительного времени.

1.3. Правила соревнований
Теория: Обязанности и права участника соревнований. Условия выполнения упражнений(повторение).Работа судейской бригады.
Практика:Порядок обращения с оружием при переносе его до и от линии огня, во время стрельбы (повторение).

2. Общая физическая подготовка
2.1. Общеразвивающие упражнения
Теория: Виды общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, без предметов, с предметами, в парах, в группах и т.д, влияние данных упражнений на организм занимающихся, место в учебно-тренировочном занятии. Упражнения для формирования правильной осанки (повторение).
Практика:Комплекс ОРУ без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на напряжение и расслабление отдельных групп мышц из разных исходных положений.

2.2. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения
Теория: Упражнения, способствующие развитию быстроты.
Практика:Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции из разных исходных положений, комбинированные эстафеты.Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

2.3. Развитие координации и точности движений
Теория: Пути развития ловкости.
Практика:Подвижные игры, спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, дартс, челночный бег 3х10 м, бег с изменением направления, эстафеты с предметами, игры на координацию, внимание.

2.4.Упражнения на развитие силовой выносливости
Теория: Понятие силовой выносливости.
Практика:Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями.Упражнения для развития выносливости: длительный бег, катание на лыжах, велосипеде. Упражнения для развития силовой выносливости: серии прыжковых, силовых упражнений, удержание грузов в неменяющейся позе.

2.5. Упражнения на гибкость и на растягивание
Теория: Физическое качество « гибкость».
Практика: Упражнения на развитие гибкости: сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения` и махи, перекаты самостоятельно и с партнером.

3. Специальная физическая подготовка
3.1. Работа без патрона: ее суть, цель, значение

Теория: Отработка согласованности элементов и компонентов техники в комплексном выполнении выстрела. Создание технологии меткого выстрела, недопущение небрежного выстрела.
Практика:Выполнение «выстрела» без патрона:совершенствование изготовки, устойчивости прицеливания, развитие и закрепление навыка плавного спуска курка.

3.2.Координирование удержания системы «стрелок-оружие».
Теория:Система «стрелок-оружие». Элементы изготовки. Умение управлять системой «стрелок-оружие», обеспечивая поводку, мышцами, не участвующими в удержании винтовки.
Практика: Упражнения на развитие координации и равновесия: удержание равновесия в позах, выполнение сложных координационных упражнений, игры на внимание.

3.3.Стрелковые игры, как средство подготовки стрелка
Теория: Значение стрелковых игр в подготовке спортсмена.
Практика: Стрелковые игры: «Дуэльная стрельба», «Турнир», «Выбывание», «Биатлон с бегом», «Триатлон с бегом» и т.д.

3.4. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
Теория: Значение удержания винтовки после выстрела, контроль «рабочего состояния»
Практика: Стрельба без патрона из пневматических винтовок разных моделей, из электронного оружия.

4. Технико-тактическая подготовка
4.1. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка,прицеливание, управление спуском,дыхание
Теория: Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Технические элементы выстрела: изготовка,прицеливание, управление спуском,дыхание.
Практика: Элементы техники выполнения выстрела из разных положений.

4.2. Совершенствование изготовки для стрельбы «лежа» с упора
Теория:Элементы техники выполнения выстрела в изготовке«лежа» с упора. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа». Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок.
Практика:Рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия. Формированиеправильногонавыка управления спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

4.3. Совершенствование изготовки для стрельбыстоя с опорой локтями о стол
Теория: Элементы техники выполнения выстрела в изготовкестоя с опорой о локтями о стол. Особенности исходного положения.
Практика: Стрельба из винтовки по мишеням разного диаметра, стоя с опорой локтями на стол. Удержание оружия в точке прицеливания.

4.4. Совершенствование изготовки для стрельбы сидя с упором о локти

Теория: Элементытехники выполнения выстрела в изготовкесидя с упором о локти. Особенности исходного положения.
Практика: Стрельба из винтовки по мишеням разного диаметра, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

4.5. Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном)
Теория:Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие», значение точности наведения корпусом в цельсистемы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
Практика: Стрельба из винтовки по мишени № 8, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие».

4.6. Определение СТП, расчет и внесение поправок междусериями.
Теория: Правила определения СТП трех, пяти, десяти и болеепробоин; расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени
Практика: Стрельба на «кучность», определение средней точки попадания из разных исходных положений.

4.7. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях
Теория: Расчет и внесение поправок между сериями.
Практика: Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы помишеням: «белый лист» и № 4 с патроном, № 8 с патроном. Стрелковые игры, стрельбы на «кучность» и совмещение, на укороченных и полной дистанциях, на поражение цели. Выполнение выстрела по сигналу, при внешних раздражителях, после выполнения двигательных действий (приседания, прыжки, бег и т.д.)

5. Психологическая подготовка
5.1.Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика).
Теория: Свойства внимания: объем и распределение. Идеомоторика-общие представления.
Практика: Выполнение упражнений в изменяющихся условиях с концентрацией внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

5.2. Воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей, раздражителей и т.д.).
Теория:Влияние волевой подготовки спортсмена на результат, способы преодоления внешних раздражителей и отрицательных эмоций, возникающих в процессе монотонной работы.
Практика: Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона), в изменяющихся условиях: уровень освещения, шума, время выполнения и.т.д.

Раздел 6. Соревновательная практика
Практика:Соревнования между членами объединения, на первенство школы, на первенство района.

Раздел 7. Судейская практика
7.1. Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера
Теория: обязанности показчика и контролера

Практика: Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

7.2.Выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа
Теория: Обязанности помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа
Практика: Выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Раздел 8. Итоговое занятие
Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Зачёт.
Практика:Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Контрольные стрельбы и/или соревнования по стрельбе из винтовки.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- тир, комната для хранения оружия;
- спортивный зал;
- кабинет для теоретических занятий;
- стадион

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Винтовкапневматическая	шт	16
2	Пули для стрельбы из пневматическихвинтовок	шт	16
3	Мишенибумажные (различные)	шт	16
4	Электронный тир на 4-е огневых рубежа	комплект	1
5	Установка для стрельбы	штук	5
6	Пистолет пневматический	комплект	1
7	Зрительная труба	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
11	Мяч баскетбольный	штук	1
12	Мяч волейбольный	штук	1
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Секундомер	штук	6
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
21	Мяч для настольного тенниса	штук	12
22	Дартс	комплект	3

23	Стол, стул (в соответствии с количеством огневых рубежей)	комплект	5

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методическое обеспечение

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, по 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 обучающиеся приобретают умения и навыки 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.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых действий.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы
1	ОФП	практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, повторение, демонстрация,	Оборудование: шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, набивные мячи,

			выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Методические материалы: журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, теннисные мячи, винтовки пневматические набивные мячи, гантели Методические материалы: журналы, картинки, видеозаписи
3	Технические элементы	практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Оборудование: винтовки пневматические, пульки, мишени, установки для стрельбы, электронный тир, стойки, фишки, кубики др. Методические материалы: журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы:словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование:винтовки пневматические,пульки, мишени, установки для стрельбы, электронный тир, Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы
5	Спортивные, подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: соревновательно-игровой, словесный Приемы: объяснение, демонстрация.	Оборудование: мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.
7	Итоговые занятия	инструктаж, практическое занятие	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, моделированиесоревнований	Оборудование: стойки, конусы, рулетка, винтовки пневматические, пульки, мишени, установки для стрельбы, секундомер, Методические материалы: видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

Информационное обеспечение(аудио-, видео-, фото-, интернет источники) соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

2.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность подготовки обучающихся.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Юный стрелок» используются следующие виды контроля:

- текущий контроль ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала;
- промежуточный контроль – выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке. Проводится два раза в год (сентябрь, май) (Приложение 1);
- контроль соревновательной деятельности (оценка результатов выступления в соревнованиях);
- итоговый контроль – выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке после усвоения Программы (Приложение 2).

В течение учебного годаобучающиеся,осваивающиепрограмму проходят тестирования по теоретической подготовке (Приложения5, 6).

Промежуточная аттестация проводится по теоретической и практической подготовке после первого года обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы. По итогам аттестации заполняются сводный и итоговый протоколы (Приложение 3 и 4)

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

- сдачанормативов по ОФП и СПФ;
- зачеты потеории;
- участие в соревнованиях пострельбе и /или в контрольных стрельбах;
- участие ВФСК «ГТО».

2.3.Список литературы

Литература для педагога:

1 Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003
2 Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001
3 Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006
4 Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004
5 Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФСССР, 1960
6 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия,2007
7 Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979
8 Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена:Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005
9 Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. –М.: Физкультура и спорт, 1967
10 Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Миратлетов, 2005
11 Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000 - МВД РФ,2000.
12 Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
13 Организацияипроведениезанятийпоогневойподготовкеизстрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военнаяакадемия имениФ.Э.Дзержинского,2002.
14 Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005
15 Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовкиспортсменов. - М.: Советский спорт, 2004
16 Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовкиспортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005
17 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессиятренер. - М.: АСТ, 2004
18 Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт,2005
19 Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методическиерекомендации. - Минск: БТИФК, 1992
20 Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентствопо физической культуре и спорту, 2005
21 Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры испортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006
22 Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поискталантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000
23 Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура испорт, 1981
24 Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка - спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,1995.
25 Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970

26 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физкультура и спорт, 1974

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: http://shooting-russia.ru
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: http://www.shooting-mosc эow.ru/index.html

Литература для обучающихся:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС,2015.
2. Бордунова, М. Спортивная стрельба. М.: Вега, 2016 – 158с.
3. Шилин, Ю.Н., Насонова, А.А. Спортивная пулевая стрельба: Учебн. пособие. – М.: ТВТ Дивизион,2015.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (промежуточная аттестация)	стр.29
2	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (итоговая аттестация)	стр.30
3	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр. 31
4	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр. 34
5	Оценочные материалы. Тест.	стр.35
6	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр.37
7	Требования техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе	стр.38

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке (промежуточная аттестация)

Юноши 12-13 лет(1-ой год обучения)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	23	28	31
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	13	18	28
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23
3	Бег 1500 м (мин., с.)	8.20	8.05	6.50
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	32	36	46
5	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа (мин., с.)	10.00	12.00	12.30
6	ВП-10 (и.п.-стоя с локтей)	50	70	85

Девушки 12-13 лет(1-ой год обучения)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	23	28	31
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	7	9	14
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	11	17
3	Бег 1500 м (мин., с.)	8.55	8.29	7.14
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	28	30	40
5	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа (мин., с.)	8.00	10.00	10.30
6	ВП-10 (и.п.-стоя с локтей)	50	70	85

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке (итоговая аттестация)

Юноши 14-15 лет(2-ой год обучения)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	23	28	31
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	20	24	36
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24
3	Бег 2000 м (мин., с.)	10.00	9.40	8.10
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	35	39	49
5	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя (мин., с.)	10.00	12.00	12.30
6	ВП-20	120	140	160

Девушки 14-15 лет(2-ой год обучения)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	23	28	31
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	8	10	15
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18
3	Бег 2000 м (мин., с.)	12.10	11.40	10.00
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	31	34	43
5	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя (мин., с.)	8.00	10.00	10.30
6	ВП-20	120	140	160

Приложение № 3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Годрождения	Упражнения ОФП										
													Итоговыйрезультат (среднийбалл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Годрождения	Упражнения СФП, ТТП										
													Итоговыйрезультат (среднийбалл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Хххххххххххххх[1]	ххххх	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
….																								

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.

Члены комиссии _____/ _____/

_____/ _____/

Тренер-преподаватель_____/ _____/

[1]Данные введены для примера заполнения протокола

Приложение4

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____учебного года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	**Нормативные требования**				**Промежуточная, итоговая аттестация**		**Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение*
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)*	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ*(уровень)*	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)*	
					разряд	зачет незачет			
1	Хxxxxxxxxxxxxxxx[2]	xxxxx	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-2
2									
3									

Директор:_____/ _____/ Зам.директора по УСР:_____/_____/

[2]Данные введены для примера заполнения протокола

Приложение 5

ТЕСТ
на тему «Пулевая стрельба»
для спортивно-оздоровительных групп
____ года обучения

Тестирование по курсу “ Стрельба “

1 . **Назовите имя и отчество Калашникова:**
а) Михаил Трофимович
б) Михаил Тимофеевич
в) Михаил Тихонович
г) Михаил Трифонович

2 . **Что означает понятие " Унитарный патрон ":**
а) патрон, изобретенный французским конструктором Жаком Унитаро
б) патрон полностью сжигаемый в процессе выстрела
в) взаимозаменяемый во всех образцах стрелкового оружия
г) патрон в котором гильза объединяет в одно целое все элементы выстрела

3 . **Что обозначает понятие " Кучность боя ":**
а) характеристика плотности боевых порядков подразделений
б) разлет пуль при автоматической стрельбе
в) скученность огневых средств на поле боя
г) ничего из вышеперечисленного

4 . **Как осуществляется самовзводная стрельба:**
а) путём нажатия на спусковой крючок без предварительного взведения курка
б) оружие самостоятельно взводится и производит выстрел
в) сам взводишь - сам стреляешь
г) оружие самостоятельно взводится , если в патроннике есть патроны

5 . **Что означает понятие " Автоматическая стрельба":**
а) стрельба из автоматического оружия
б) стрельба из оружия без вмешательства человека (роботами)
в) стрельба из автоматического оружия, сериями или непрерывно
г**) стрельба, при которой все операции подготовки и производства выстрела автоматизированы**

6 . **Что обозначает понятие " Калибр " оружия в России :**
а) радиус канала ствола
б) диаметр канала ствола, а также диаметр пули по наибольшему его поперечному сечению
в) диаметр канала ствола по наименьшему сечению(между полями)
г) диаметр пули после вылета ее из канала ствола

7 . **Что обозначает понятие " Боек ":**
а) часть казенника ствола, предназначенная для стрельбы боевыми патронами
б) конец ударника, который соприкасается с капсюлем при его разбивании
в) деталь ствольной коробки, служащая для боевого взвода оружия
г) маленький локальный бой

8 . **Почему в снайперских винтовках используют патроны большого калибра:**
а) малокалиберные пули не обеспечивают поражение целей на больших расстояниях
б) повышается психологический эффект от попадания
в) снижается настильность при стрельбе
г) пули большого калибра лучше поражают цель , защищенную бронежилетом

9 . **Что обозначает понятие «Дуло»:**
а) движение ветра в прошедшем времени
б) передний конец ствола

в) основная часть стрелкового оружия, служащая для производства выстрела и направления полета пули

г) срез ствола на котором крепится пламягаситель

10 . **Что обозначает понятие «Траектория»:**

а) один из терминов тригонометрии

б) угол полета пули по отношению к земле

в) непрерывная линия, описывающая в пространстве движущейся материальной точкой

г) ничего из вышеперечисленного

11 . **Когда появились первые образцы стрелкового оружия:**

а) начало 14 века

б) в 13 веке

в) в 15 – 16 веках

г) ну очень давно

12 . **Когда появились автоматические винтовки:**

а) перед войной Красной и Белой Розы

б) в ходе Второй мировой войны

в) в ходе первой мировой войны

13 . **Для чего предназначен «Спусковой механизм»:**

а) для удержания во взведённом положении ударного механизма для освобождения его при производстве выстрела

б) для передачи энергии нажатия пальца стрелка на спусковой крючок

в) для взведения боевой пружины с помощью курка

14 . **Что означает понятие «Прицеливание»:**

а) явление правильного прикладывания оружия для наведения его в цель

б) придание оружию определённого положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения встречи пули с целью

в) использование прицела по его назначению

г) придание прицелу определенного положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения встречи пули с целью

15. **Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте** (перечислить не менее 2-х)

Ответы тестирования “ Стрельба “

1 – Б
2 – Г
3 – Г
4 – А
5 – В
6 – В
7 – Б
8 – А
9 – Б
10 – В
11 – А
12 – В
13 – А
14 – Б
15 – свой ответ

Приложение 6

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1-2 год обучения	15	≥8	Зачет

Приложение 7

Требования техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе

Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
- при стрельбе из неисправного оружия;
- при нарушении правил стрельбы;

В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. Подготовить огневой рубеж:
   - При стрельбе: лежа положить гимнастические маты на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы.
   - При стрельбе сидя: до начала стрельб обеспечить огневые рубежи необходимым количеством стульев.
   - При стрельбе стоя или стоя с упором: обеспечить необходимое количество упоров.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера-преподавателя «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, следует незамедлительное удаление со стрельбища или из стрелкового тира.

Требования безопасности по окончании занятий

1.После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2.Чистку оружия произвести по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
3.Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
4.Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5.О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите тренеру-преподавателю.
6. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
7. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.
8. В тире и на стрельбище категорически запрещается:
— проводить стрельбы из неисправного оружия;
— брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
— заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
— направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
— прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
— выносить заряженное оружие с линии огня;
— находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены);
— оставлять на линии огня заряженное оружие.

Особые требования:

1. Выдача патронов производится по распоряжению руководителя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
2. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды руководителя стрельбы «Заряжай!».
3. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
4. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

Стрелок обязан:

1. держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания;
2. держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
3. по команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.
4. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.
5. Стрелкам из лука запрещается:

— стрелять из неисправного оружия;
— направлять оружие в сторону от мишени;
— стрелять спереди от стреляющего;
— начинать стрельбу без разрешения тренера;
— выходить на линию огня без разрешения (спецсигнала).

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный стрелок» (по виду спорта «пулевая стрельба)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный стрелок» является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «пулевая стрельба» в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту 2005 год.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы:становление и самоутверждение личности подростка посредством овладения основами стрелковой и общей физической подготовки.

Программа способствует развитию физических качеств, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самоконтроля, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа предназначена для подростков от 11 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

Формирование групп с количеством обучающихся от 10 – 12 человек. Группы разновозрастные. К освоению программы допускаются все дети без исключения. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа базового уровня, что предполагает освоениебазовыхспециализированных знаний, умений, навыков; трансляция общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юный стрелок», а именно теорию физической культуры и спорта, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку,техническую подготовку.

Общее количество часов по программе – 288, 2 года по 144 часа каждый. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.