

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр "Архангел"
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся
12-17 лет

срок реализации
3 года

Автор-составитель:
Сапожников Павел Павлович,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
год разработки 2020
год корректировки 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Пояснительная записка	5
3. Учебный-тематический план, учебно-календарный план	15
4. Содержание программы	25
5. Условия реализации программы	53
6. Список информационных источников и литературы	55

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Стендовая стрельба (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, год корректировки -2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, соревнования
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Стендовая стрельба (долгосрочная)" является общеразвивающей, охватывает комплексную подготовку стрелков на начальном этапе обучения.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	Стрелково-стендовый комплекс "Архангел", военно-спортивный полигон (о. Краснофлотский, ул. Песчаная 1)
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	12-17 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с	Без адаптации

	ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	<p>Объем - 216 академических часа.</p> <p>Очная форма – 216 академических часа.</p> <p>С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).</p> <p>Без использования сетевой формы.</p> <p>Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.</p>
14	Минимальное максимальное число детей, учащих в одной группе	<p>Минимальное – 6 человек</p> <p>Максимальное – 6 человек</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа "Стендовая стрельба

(долгосрочная)" (далее – программа "Стендовая стрельба", программа) является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования юношей и девушек в общей системе образовательного процесса, рассчитана для обучающихся 12-17 лет с учётом возрастных особенностей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление медицинской справки). Специального отбора не производится.

Характеристика вида спорта стендовая стрельба

Стрелковый спорт - один из наиболее древнейших прикладных видов спорта. Он ведёт своё начало от состязаний в стрельбе из лука, арбалета. В средние века с появлением огнестрельного оружия состязания стали проводиться и по стрельбе из гладкоствольных ружей (не только между отдельными охотниками, но и между некоторыми европейскими государствами и городами). Родоначальником стрелкового спорта считается Швейцария. В 1452 г. в городе Сюрсе проводились праздничные состязания в стрельбе на меткость.

Стендовая стрельба - один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся дробью из гладкоствольных ружей по специальным мишеням-тарелочкам.

В Олимпийские игры входят 3 дисциплины стендовой стрельбы:

круглый стенд – спортсмены ведут огонь по тарелочкам, передвигаясь от одного стрелкового места к другому (всего 8), а также меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней;

траншейный стенд - спортсмены ведут огонь по тарелочкам, выбрасываемым из траншеи в случайном направлении;

дубль-трап – то же самое, что и траншейный стенд, но тарелочки выбрасываются попарно и стрельба ведётся дуплетом.

Актуальность программы

Актуальность общеразвивающей программы "Стендовая стрельба

(долгосрочная)": стендовая стрельба является одним из динамично развивающихся видов спорта в современном спортивном мире, а также она представлена на Олимпийских играх. Программа обусловлена тем, что на территории города Архангельска для детей и подростков города функционирует всего один стрелково-стендовый комплекс – это ССК "Архангел", оборудованный с целью обучения детей и подростков по программе "Стендовая стрельба".

Кроме того, в программу ежегодно проводимых городских пятидневных учебных сборов с учащимися 10-ых классов (юношами) в области обороны и их подготовки по основам военной службы, исполнителем которых является МАУ ДО "Центр "Архангел", входит стрельба из пневматической винтовки. Обучающиеся по программе "Стендовая стрельба" имеют возможность, которая включает в себя:

- разностороннюю физическую подготовку стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координации движений и внутримышечной ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела. Таким образом, занятия по программе способствуют успешному выполнению нормативов программы пятидневных учебных сборов.

Меткая стендовая стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы. Материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков. Занятия стендовой стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного

мастерства, формирование морально-волевых качеств, в связи с чем актуальность создания данной программы определяется, в том числе, запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей).

Программа помогает решить ряд вопросов по приобретению знаний и навыков в занятиях стендовой стрельбой. **Составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015.

7. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из стрелково-стендового оружия. Возможность изучения и освоения правила безопасности при обращении с оружием и на рубеже. Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из стрелково-стендового оружия.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Стендовая стрельба" разработана и реализуется на базе стрелково-стендового комплекса учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел". Реализация программы не предполагает сетевое партнерство.

Цель программы – формирование знаний, умений и начальных навыков стрельбы из гладкоствольных ружей путем освоения программы "Стендовая стрельба".

Для достижения цели необходима реализация следующих **задач**.

Обучающие:

1. Дать знания основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

2. Дать знания устройства и назначения механизмов и деталей гладкоствольных ружей.

3. Ознакомить с прицельными приспособлениями, их видами, устройством.

4. Ознакомить с материальной частью оружия и дать знания устранения

неполадок.

5. Обучить основным элементам техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

6. Ознакомить с информацией о статической работе мышц, удерживающих в равновесии систему "стрелок-оружие", внутреннем контроле, автономной работе пальца при управлении спуском.

7. Ознакомить с такими определениями как "колебания", "устойчивость", "район колебаний", "ожидание выстрела".

8. Дать понимание системы "стрелок-оружие", прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания, пробных выстрелов.

9. Дать понимание сути пристрелки, проверки готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований.

10. Сформировать основы безопасного поведения при обращении с гладкоствольным ружьем.

11. Подведение итогов работы за учебный год.

12. Проверка подготовленности обучающихся с целью определения уровня освоения усвоения им программы.

Развивающие:

1. Дать понимания о порядке действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки.

2. Ознакомить с привычками здорового образа жизни обучающихся.

3. Дать понимание методики тренировочных нагрузок, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

4. Развить внимания обучающихся.

5. Улучшить уровень физической подготовки: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

Воспитательные:

1. Усовершенствование морально-волевых качеств.

2. Воспитать сознательной дисциплины, чувства дружбы товарищества, коллективизма, воли к победе.

3. Воспитать спортивную этику взаимопомощи, уважения к товарищам.

4. Воспитать ответственность, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

5. Сформировать убеждения о неприемлемости разрешения конфликтной ситуации с использованием оружия и позицию применения оружия только в ситуации крайней необходимости (в мирное и военное время).

6. Сформировать понимание приоритета ценности жизни человека и любого живого существа.

Отличительные особенности программы

1. Программа "Стендовая стрельба (долгосрочная)" разработана на основе Приказа МВД России от 12.04.1999 N 288 (ред. от 19.06.2018) "О мерах по реализации Постановления Правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 г. N 814" (включая "Инструкцию по организации работы органов внутренних дел по контролю за оборотом гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации") (Зарегистрировано в Минюсте России 24.06.1999 N 1814).

2. Практические занятия проходят на оборудованном стрелково-стендовом комплексе "Архангел", находящегося в ведении МАУ ДО "Центр "Архангел".

3. Программа "Стендовая стрельба" реализуется вице-президентом "Федерации стендовой стрельбы и спортинга" в Архангельской области Сапожниковым Павлом Павловичем.

4. Подготовка к службе в вооруженных силах РФ.

5. Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

6. Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

7. Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более

сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

8. Возможность профессионального самоопределения. Стендовая стрельба – вид стрелкового спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Уникальность программы

В настоящее время на территории города Архангельска для детей и подростков города функционирует всего один стрелково-стендовый комплекс – это ССК "Архангел", оборудованный с целью обучения детей и подростков по программе "Стендовая стрельба". Данный вид спорта является популярным среди подростков.

Условия набора учащихся

Программа "Стендовая" рассчитана для детей в возрасте от 12 до 17 лет без специальных навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (12-13 лет (1 год обучения), 14-15 лет (2 год обучения), 16-17 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 6 обучающихся (требование СанПин).

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Характеристика обучающихся по программе

Все возраста человека имеют особенности развития и его динамика имеет свои

особенности, оно может выражаться как прямой линией или параболой, но также и сложной кривой имея свои ускорения и замедления.

В 11-12 лет девочки опережают мальчиков, в 13-15 лет наоборот, мальчики опережают девочек, в темпах увеличения роста. А в 15 же лет период равновесия в темпах роста. До и после биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпу роста.

В 15 лет у человека биологическая кривая сглаживается из-за того, что в этом возрасте приходится период пубертатного развития. В этом возрасте начинается половой диморфизм, тут появляются различия в физическом развитии мальчиков и девочек.

У подростков, которые занимаются, и не занимаются спортом различия начинают проявляться после 2-3 лет систематических тренировок, наиболее стабильные изменения у юношей 15-16 лет. Так же еще существуют и индивидуальные динамики физической подготовки спортсменов-подростков, но в данный период наблюдаются они редко.

В этот период организм подростков находится на стадии формирования и развития, из-за чего спортсмены быстро утомляются, а также они более усиленно реагируют на раздражители. К 11 годам у спортсменов существенно возрастают показатели силы, в дальнейшем продолжая неравномерно увеличиваться.

В 12-14 и в 15-17 лет - это возраст быстрого темпа развития абсолютной силы. У подростков и юношей из-за влияния занятия спортом происходит форсированное и адекватное развитие психических качеств, которые соответствует специфике вида спорта. В настоящее время нет достаточно данных которые могли бы полностью отражать психологический возраст представляющих характеристику человека как индивидуальности.

Существуют определенные этапы развития психологических качеств спортсменов, они характерны для конкретных качеств. 13-14 лет сензитивный период для развития быстроты сенсорных реакций, точности мышечно-двигательных дифференцировок и быстроты переключаемости внимания.

В 15-16 лет лучший сензитивный период развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точность антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых

ситуаций, устойчивости внимания, а также быстроты и точности выполнения когнитивных операций. К 15-16 годам у спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, которые связаны с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, которые относятся к перцептивной сфере. В первой половине возраста преимущественно развиваются психомоторная и перцептивная сферы, во второй развивается качество интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет, возраст где формируются качества когнитивной сферы, а также сферы, которые связаны с эффективностью решения оперативных задач. Этот возраст является возрастом спортивного совершенствования.

У спортсменов 12-15 лет высокий уровень мотивации, который побуждает перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае зависит от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности. Для формирования мотива занятия спортом у подростков 11-14 лет, нужна правильная организация мотивации при начальном усвоении вида спорта.

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – Занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 2 раза в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Набор в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В программе "Стендовая стрельба" раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, которая состоит из 10 разделов:

1. Изучение материальной части стрелково-стендового оружия.
2. Техника безопасности при обращении с оружием.
3. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

4. Изготовка при обращении с оружием.

5. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска.

6. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.

7. Практические стрельбы: по белому листу и мишени

8. Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение".

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Правила соревнований.

Теоретическая и практическая часть формируется по разделам для постепенного ввода информации, усвоения и повторения учебного материала, усложнение в прохождении материала по годам обучения отражается в количестве часов по разделам настоящей программы.

Форма и режим занятий по программе

Форма обучения: очная.

Режим занятий по программе: занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 2 раза в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Методы, используемые на занятиях

1. Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.

2. Словесные методы: беседа, тестирование, обсуждение соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

Тип занятий: групповые, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (постановка задачи на занятие).

2. Основная часть (выполнение однородных и разнородных упражнений).

3. Заключительная часть (снижение функциональной активности обучающихся).

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ

(ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся:

1. Изучат и освоят основные элементы техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
2. Изучат устройства и назначения механизмов и деталей гладкоствольных ружей.
3. Ознакомятся с прицельными приспособлениями, их видами, устройством.
4. Изучат материальную часть оружия и приобретут навыки устранения неполадок;
5. Обучатся основным элементам техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
6. Ознакомятся с информацией о статической работе мышц, удерживающих в равновесии систему "стрелок-оружие", внутреннем контроле, автономной работе пальца при управлении спуском.
7. Ознакомятся с такими определениями как "колебания", "устойчивость", "район колебаний", "ожидание выстрела".
8. Изучат систему "стрелок-оружие", прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания, пробных выстрелов.
9. Изучат суть пристрелки, проверки готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований.
10. Научатся безопасному поведению при обращении с гладкоствольным ружьем.
11. Разовьют понимание о порядке действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки.
12. Изучат методики тренировочных нагрузок, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
13. Улучшат уровень физической подготовки: равновесие, координация, силовой и статической выносливости.
14. Научатся спортивной этики взаимопомощи, уважения к товарищам.
15. Научатся ответственности, требовательности к себе и другим,

проявлять самообладание.

16. У обучающихся формируется представление о неприемлемости разрешения конфликтной ситуации с использованием оружия и позицию применения оружия только в ситуации крайней необходимости (в мирное и военное время).

Диагностический инструментарий

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля.

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов

- карта личностного роста,
- индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,
- схема самооценки "Мои достижения" (см. Приложение 1 см. Приложение 2)

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит педагог дополнительного образования, который ведет занятия по программе.

Виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);

- ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (май).

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел. Тема.	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие	1	0	1	Опрос
2. Характеристика, основные части современных стендовых ружей	3	4	7	Опрос
Тема 2.1 Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	2	2	4	Опрос, анализ деятельности
Тема 2.2/ Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и ул вылета	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
3. Техника безопасности при обращении с оружием	2	6	8	Опрос, анализ деятельности
3.1 Меры обеспечения безопасности.	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.2 Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.3 Правила техники безопасности пользования оружием.	-	2	2	Опрос, анализ деятельности
4. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	-	4	4	Практическое занятие
Тема 4.1 Базовые элементы военно-спортивной подготовки	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.2 Упражнения на развитие равновесия, координации	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.3 Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	-	2	2	Практическое занятие
5. Изготовка при обращении с оружием	-	4	4	Практическое занятие
Тема 5.1 Основные требованиями пользования оружием	-	1	1	Практическое занятие
Тема 5.2 Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка).	-	1	1	Практическое занятие
Тема 5.3 Подвижные игры на развитие реакции.	-	2	2	Практическое занятие
6. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию спуску	2	6	9	Практическое занятие
Тема 6.1 Выполнение выстрелов без патронов.	2	4	6	Практическое занятие
Тема 6.2 Отработка упражнения на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости с использование настоящего оружия без патронов.	2	4	6	Практическое занятие
7. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	-	8	8	Практическое занятие
Тема 7.1 Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и	-	5	5	Практическое занятие

закрепление знаний)				
Тема 7.2 Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
8. Практические стрельбы: по белому листу и мишени	-	8	8	Практическое занятие
Тема 8.1 Стрельба по белому листу/по мишени	-	5	5	Практическое занятие
Тема 8.2 Упражнения на развития точности выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
9. Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	-	8	8	Практическое занятие
Тема 9.1 Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	-	2	2	Практическое занятие
Тема 9.2 Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	-	3	3	Практическое занятие
Тема 9.3 Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки	-	3	3	Практическое занятие
10. Расчет и внесение поправок между сериями	-	3	3	Практическое занятие
10.1 Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	-	3	3	Практическое занятие
11. Правила соревнований	8	-	8	Практическое занятие
Тема 11.1 Проверка знаний по теории. Проверка знаний на практике.	1	-	1	Зачет
Тема 11.2 Обязанности судьи. Площадки	3	-	3	Зачет
Тема 11.3 Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	4	-	4	Зачет
Тема 11.4 Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	4	-	4	Зачет
ИТОГО	16	56	72	

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел. Тема.	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие	1	0	1	Опрос
2. Характеристика, основные части современных стендовых ружей	2	2	4	Опрос
Тема 2.1 Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 2.2 Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и угол вылета	1	0	1	Опрос, анализ деятельности
3. Техника безопасности при обращении с оружием	1	7	8	Опрос, анализ деятельности

3.1 Меры обеспечения безопасности.	0	3	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.2 Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.3 Правила техники безопасности пользования оружием.	-	2	2	Опрос, анализ деятельности
4. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	1	3	4	Практическое занятие
Тема 4.1 Базовые элементы военно-спортивной подготовки	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.2 Упражнения на развитие равновесия, координации	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.3 Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	1	1	2	Практическое занятие
5. Изготовка при обращении с оружием	-	4	4	Практическое занятие
Тема 5.1 Основные требованиями пользования оружием	-	1	1	Практическое занятие
Тема 5.2 Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка).	-	1	1	Практическое занятие
Тема 5.3 Подвижные игры на развитие реакции.	-	2	2	Практическое занятие
6. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию спуску	3	5	8	Практическое занятие
Тема 6.1 Выполнение выстрелов без патронов.	2	4	6	Практическое занятие
Тема 6.2 Отработка упражнения на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости с использованием настоящего оружия без патронов.	1	1	2	Практическое занятие
7. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	-	8	8	Практическое занятие
Тема 7.1 Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний)	-	5	5	Практическое занятие
Тема 7.2 Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
8. Практические стрельбы: по белому листу и мишени	1	7	8	Практическое занятие
Тема 8.1 Стрельба по белому листу/по мишени	1	4	5	Практическое занятие
Тема 8.2 Упражнения на развития точности выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
9. Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	-	8	8	Практическое занятие
Тема 9.1 Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	-	2	2	Практическое занятие
Тема 9.2 Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	-	3	3	Практическое занятие

Тема 9.3 Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки	-	3	3	Практическое занятие
10. Расчет и внесение поправок между сериями	-	8	8	Практическое занятие
10.1 Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	-	8	8	Практическое занятие
11. Правила соревнований	2	9	11	Практическое занятие
Тема 11.1 Проверка знаний по теории. Проверка знаний на практике.	1		1	Зачет
Тема 11.2 Обязанности судьи. Площадки	-	3	3	Зачет
Тема 11.3 Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	-	3	3	Зачет
Тема 11.4 Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	1	3	4	Зачет
ИТОГО	11	61	72	

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел. Тема.	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие	1		1	Опрос
2. Характеристика, основные части современных стендовых ружей	1	3	4	Опрос
Тема 2.1 Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	0,5	3	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 2.2 Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и ул вылета	0,5	0	1	Опрос, анализ деятельности
3. Техника безопасности при обращении с оружием	1	7	8	Опрос, анализ деятельности
3.1 Меры обеспечения безопасности.	0	3	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.2 Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	1	2	3	Опрос, анализ деятельности
Тема 3.3 Правила техники безопасности пользования оружием.	-	2	2	Опрос, анализ деятельности
4. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	1	3	4	Практическое занятие
Тема 4.1 Базовые элементы военно-спортивной подготовки	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.2 Упражнения на развитие равновесия, координации	-	1	1	Практическое занятие
Тема 4.3 Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	1	1	2	Практическое занятие
5. Изготовка при обращении с оружием	-	4	4	Практическое занятие
Тема 5.1 Основные требованиями пользования оружием	-	1	1	Практическое занятие
Тема 5.2 Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка).	-	1	1	Практическое занятие

Тема 5.3 Подвижные игры на развитие реакции.	-	2	2	Практическое занятие
6. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию спуску	2	6	8	Практическое занятие
Тема 6.1 Выполнение выстрелов без патронов.	1	5	6	Практическое занятие
Тема 6.2 Отработка упражнения на развитие равновесия, координации, силовой и статистической выносливости с использованием настоящего оружия без патронов.	1	1	2	Практическое занятие
7. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	-	8	8	Практическое занятие
Тема 7.1 Основные техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний)	-	5	5	Практическое занятие
Тема 7.2 Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
8. Практические стрельбы: по белому листу и мишени	1	7	8	Практическое занятие
Тема 8.1 Стрельба по белому листу/по мишени	1	4	5	Практическое занятие
Тема 8.2 Упражнения на развития точности выстрела.	-	3	3	Практическое занятие
9. Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	-	8	8	Практическое занятие
Тема 9.1 Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	-	2	2	Практическое занятие
Тема 9.2 Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	-	3	3	Практическое занятие
Тема 9.3 Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки	-	3	3	Практическое занятие
10. Расчет и внесение поправок между сериями	-	8	8	Практическое занятие
0.1 Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	-	8	8	Практическое занятие
11. Правила соревнований	2	9	11	Практическое занятие
Тема 11.1 Проверка знаний по теории. Проверка знаний на практике.	1		1	Зачет
Тема 11.2 Обязанности судьи. Площадки	-	3	3	Зачет
Тема 11.3 Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	-	3	3	Зачет
Тема 11.4 Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	1	3	4	Зачет
ИТОГО	9	63		72

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Раздел. Тема.	Всего	Учебная неделя	Календарный месяц
1	Вводное занятие	1	1 неделя	Сентябрь
2	Характеристика, основные части современных стендовых ружей	7	-	
2.1	Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	4	1, 2, 3 недели	Сентябрь
2.2	Движение дроби в канале створа и ее вылет, отдача и угол вылета	3	3, 4 недели	Сентябрь
3	Техника безопасности при обращении с оружием	8	-	
3.1	Меры обеспечения безопасности.	3	5,6 недели	Октябрь
3.2	Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	3	6,7 недели	Октябрь
3.3	Правила техники безопасности пользования оружием.	2	8 неделя	Октябрь
4	Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	4	-	
4.1	Базовые элементы военно-спортивной подготовки	1	9 неделя	Ноябрь
4.2	Упражнения на развитие равновесия, координации	1	9 неделя	Ноябрь
4.3	Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	2	10 неделя	Ноябрь
5	Изготовка при обращении с оружием	4	-	Ноябрь
5.1	Основные требованиями пользования оружием	1	11 неделя,	Д Ноябрь
5.2	Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка).	1	11 неделя	Ноябрь
5.3	Подвижные игры на развитие реакции.	2	12 неделя	Ноябрь
6	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска	9	-	
6.1	Выполнение выстрелов без патронов..	6	13, 14, 15 недели	Декабрь
6.2	Отработка упражнение на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости с использование настоящего оружия без патронов.	6	16, 17, 18 недели	Декабрь, январь
7	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	8	-	
7.1	Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний)	5	19, 20, 21 недели	Январь, февраль
7.2	Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	3	21, 22 недели	Февраль
8	Практические стрельбы: по белому листу и мишени	8	-	Февраль
8.1	Стрельба по белому листу/по мишени	5	23, 24, 25 недели	Февраль, март

8.2	Упражнения на развития точности выстрела.	3	25, 26 недели	Март
9	Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	8	-	
9.1	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	2	27 неделя	Март
9.2	Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	3	28, 29 недели	Март, апрель
9.3	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки	3	29,30 недели	Апрель
10	Расчет и внесение поправок между сериями	3	-	Апрель
10.1	Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	3	31, 32 недели	Апрель
11	Правила соревнований	8	-	
11.1	Проверка знаний по теории.	1	32 неделя	Апрель
11.2	Проверка знаний на практике.	3	33, 34 недели	Май
11.3	Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	2	35 неделя	Май
11.4	Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	2	36 неделя	Май
	ИТОГО	72	36 недель	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

	Раздел. Тема.	Всего	Учебная неделя	Календарный месяц
1	Вводное занятие	1	1 неделя	Сентябрь
2	Характеристика, основные части современных стендовых ружей	4	-	-
2.1	Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	3	1,2 недели	Сентябрь
2.2	Движение дроби в канале створа и ее вылет, отдача и угол вылета	1	3 неделя	Сентябрь
3	Техника безопасности при обращении с оружием	8	-	-
3.1	Меры обеспечения безопасности.	3	3,4 недели	Сентябрь, октябрь
3.2	Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	3	5,6 недели	Октябрь
3.3	Правила техники безопасности пользования оружием.	2	6,7 недели	Октябрь
4	Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	4	-	-
4.2	Базовые элементы военно-спортивной подготовки	1	7 неделя	Октябрь
4.2	Упражнения на развитие равновесия, координации	1	8 неделя	Октябрь
4.3	Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	2	8,9 недели	Октябрь, ноябрь
5	Изготовка при обращении с оружием	4	-	
5.1	Основные требованиями пользования оружием	1	9 неделя	Ноябрь

5.2	Отработка изготовления (разные виды боевой позиции стрелка).	1	10 неделя	Ноябрь
5.3	Подвижные игры на развитие реакции.	2	10,11 недели	Ноябрь
6	Выполнение выстрелов без патронов координацию работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска	8	-	
6.1	Выполнение выстрелов без патронов..	6	11, 12, 13, 14 недели	ноябрь, декабрь
6.2	Отработка упражнения на развитие равновесия, координации, силовой и статистической выносливости с использованием настоящего оружия без патронов.	2	14, 15 недели	Декабрь
7	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	8	-	
7.1	Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний)	5	16, 17, 18 недели	декабрь, январь
7.2	Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	3	19, 20 недели	Январь
8	Практические стрельбы: по белому листу и мишени	8	-	
8.1	Стрельба по белому листу/по мишени	5	20, 21, 22 недели	Январь, февраль
8.2	Упражнения на развития точности выстрела.	3	23 неделя	Февраль
9	Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	8	-	
9.1	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	2	24 неделя	Февраль
9.2	Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	3	25, 26 недели	Март
9.3	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность". "совмещение", прикидки	3	26, 27 недели	Март
10	Расчет и внесение поправок между сериями	8	-	
10.1	Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	8	28,29,30,31 недели	Март, апрель
11	Правила соревнований	11	-	
11.1	Проверка знаний по теории.	1	32 неделя	Апрель
11.2	Проверка знаний на практике.	3	32, 33 недели	Апрель
11.3	Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	3	34, 35 недели	Май
11.4	Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	4	35,36 недели	Май
	ИТОГО	72	36 учебных недель с сентября по май	

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

	Раздел. Тема.	Всего	Учебная н сентября по май	
1	Вводное занятие	1	1 неделя	Сентябрь
2	Характеристика, основные части современных стендовых ружей	4	-	
2.1	Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия	3	1,2 недели	Сентябрь
2.2	Движение дроби в канале створа и ее вылет, отдача и угол вылета	1	3 неделя	Сентябрь
3	Техника безопасности при обращении с оружием	1	-	
3.1	Меры обеспечения безопасности.	3	3,4 недели	Сентябрь
3.2	Личная и общественная гигиена. Медицинская подготовка.	3	5,6 недели	Октябрь
3.3	Правила техники безопасности пользования оружием.	2	6,7 недели	Октябрь
4	Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости	4	-	
4.1	Базовые элементы военно-спортивной подготовки	1	7 неделя	Октябрь
4.2	Упражнения на развитие равновесия, координации	1	8 неделя	Октябрь
4.3	Упражнения на развития силовой и статической выносливости.	2	8,9 недели	Октябрь, ноябрь
5	Изготовка при обращении с оружием	4	-	
5.1	Основные требованиями пользования оружием	1	9 неделя	Ноябрь
5.2	Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка).	1	10 неделя	Ноябрь
5.3	Подвижные игры на развитие реакции.	2	10,11 недели	
6	Выполнение выстрелов без патронов координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска	8	-	
6.1	Выполнение выстрелов без патронов..	6	11,12,13,14 недели	Ноябрь, декабрь
6.2	Отработка упражнение на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости с использование настоящее оружие без патронов.	2	14,15 недели	Декабрь
7	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях	8	-	
7.1	Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний)	5	15,16,17 недели	Декабрь, январь
7.2	Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях. Совершенствование действий стрелка во время выстрела.	3	18,19 недели	Январь
8	Практические стрельбы: по белому листу и мишени	8	-	
8.1	Стрельба по белому листу/по мишени	5	19,20,21 недели	Январь, февраль

8.2	Упражнения на развития точности выстрела.	3	22,23,24 недели	Февраль
9	Практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"	8	-	
9.1	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)	2	24,25 недели	Март
9.2	Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".	2	25,26 недели	Март
9.3	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки	3	26,27 недели	Март
10	Расчет и внесение поправок между сериями	8	-	
10.1	Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями	8	28,29,30,31 недели	Март, апрель
11	Правила соревнований	11	-	
11.1	Проверка знаний по теории.	1	32 неделя	Апрель
11.2	Проверка знаний на практике.	3	32,33 недели	Апрель, май
11.3	Контроль спортивной подготовленности: выполнение упражнений по условиям соревнований. Сдача нормативов.	3	34 неделя	Май
11.4	Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.	4	35,36 недели	Май
	ИТОГО	72	36 учебных недель с сентября по май	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО, ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие (знакомство с общим содержанием курса)

Теория: цель и задачи программы "стендовая стрельба". основные требования к курсанту при прохождении обучения в объединении. инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Характеристика, основные части современных стендовых ружей

Тема 2.1 Характеристики материальной части стрелково – стендового оружия

Теория: длина, селектор, сменные чоки, регулируемый спусковой крючок, ложа, баланс, вес, срой ружья, калибр оружия.

Тема 2.2 Движение дроби в канале створа и ее вылет, отдача и угол вылета.

Раздел 3. Техника безопасности при обращении с оружием

Тема 3.1 Меры обеспечения безопасности.

Тема 3.2 Личная и общественная гигиена. медицинская подготовка.

Тема 3.3 Правила техники безопасности пользования оружием.

Раздел 4. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости

Тема 4.1 Базовые элементы военно-спортивной подготовки

Тема 4.2 Упражнения на развитие равновесия, координации

Тема 4.3 Упражнения на развития силовой и статической выносливости.

упражнения, направленные на статическую работу мышц, удерживающих в равновесии систему "стрелок-оружие", внутренний контроль. все упражнения проводятся с использованием муляжей оружий.

Раздел 5. изготовка при обращении с оружием

Тема 5.1 Основные требованиями пользования оружием (включает в себя проверку знаний в виде практических и тестовых заданий)

Тема 5.2 Отработка изготовки (разные виды боевой позиции стрелка). все упражнения проводятся с использованием муляжей оружий.

Тема 5.3 Подвижные игры на развитие реакции. выполнение разминочных упражнений.

Раздел 6. выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска

Тема 6.1 Знакомство с настоящим оружием. применение ранее полученных знаний о правилах пользования оружием. выполнение выстрелов без патронов. координирование работ по удержанию системы: стрелок-оружие, прицеливанию и выжиму спуска.

Тема 6.3 Отработка упражнение на развитие равновесия, координации, силовой и статической выносливости с использование настоящего оружия без патронов. данная тема направлена на развитие выносливости. здесь отрабатывается длительность нахождения в изготовке.

Раздел 7. практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях

Тема 7.1 Основные техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление знаний). пробные выстрелы, их значение, характер выполнения.

Тема 7.2 Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях.

совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Раздел 8. практические стрельбы: по белому листу и мишени

Тема 8.1 Стрельба по белому листу. практические занятия в тире.

Тема 8.2 Упражнения на развития точности выстрела.

Тема 8.3 Стрельба по мишени. практические занятия в тире.

Раздел 9. практические стрельбы: на "кучность" и "совмещение"

Тема 9.1 Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)

Тема 9.2 Отработка практической стрельбы на "кучность", "совмещение".

Тема 9.3 Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на "кучность", "совмещение", прикидки

Раздел 10. расчет и внесение поправок между сериями

10.1 Контроль за расчетом и внесением поправок между сериями

Раздел 11. правила соревнований

Тема 11.1 Проверка знаний по теории. проверка знаний на практике.

Тема 11.2 Контроль спортивной подготовленности:

выполнение упражнений по условиям соревнований. сдача нормативов.

Тема 11.3 Участие в соревнованиях различного ранга по стендовой стрельбе.

3.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база:

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе "Стендовая стрельба" проводятся на оборудованном стрелково-стендовом комплексе "Архангел", находящемся в ведении МАУ ДО "Центр "Архангел".

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н). Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными

социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Для реализации программы требуется наличие:

1. Учебного класса – для проведения теоретических занятий, оборудованный для детей, доска, мультимедийная система, компьютер, экран и проектор.
2. Кладовая для хранения оборудования (ружья, тарелочки, пули).
3. Стрелково-стендовый комплекс МАУ ДО "Центр "Архангел".

Кроме того, воспитанники для занятий должны иметь, тетрадь, ручку и прочие канцелярские принадлежности

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

3.6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список источников для педагога:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А.В. Алексеев - М.: ФиС, 2003. – 53 с.
2. "Наставление по стрелковому делу". – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007
3. Назаренко Л. Д. Меткость и основные направления её развития у школьников.
[Текст] / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 2. – С. 35
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте/А.А. Белкин - М.: ФиС, 1983. – 128 с.
5. Митрофанов А.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2007. – 316 с.
6. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства/Л.М. Вайнштейн - М.: ДОСААФ, 1960. – 230. Созаньски Х. Тренировочные нагрузки как фактор управления развития спортивной карьеры. [Текст] / Х. Созаньски, Д. Полищук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 3. – С. 28
7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер/ Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1977. – 232 с.
8. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК/ И.С. Володина - М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 1997. – 30 с.
9. 8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе / А.Я. Корх, Е.В. Комова - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987. – 150 с.

Список источников для родителей:

1. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры// под ред. Корх А.Я. - М.: ФиС, 1987. – 255 с.
2. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие/ В.Н. Федорин. - Краснодар: Редакционно-издательский совет Кубанской государственной академии Ф К, 1995. – 200 с.

Список источников для обучающихся:

1. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог/ Ю.Н. Шилин. - М.: ЗАО "СпортАкадемПресс", 2000. – 130 с.
2. 14. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука/ Ю.Н. Шилин. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995. – 150 с.

Список интернет-источников:

<https://forum.guns.ru/forum/76/114009.html>

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

Международные официальные спортивные организации:

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//> – Белорусский стрелковый союз

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

Оценочный материал

Вариант контрольных вопросов для 1 года обучения

1. Меры безопасности при стрельбе из гладкоствольного оружия.
2. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
4. Общее устройство. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
5. Основы техники стрельбы
6. Выстрел. Траектория пули. Спуск курка
7. Приемы подготовки к стрельбе стоя.
8. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
9. Понятие прицеливания.
10. Порядок заряжания и разряжения гладкоствольного оружия.
11. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе.

Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Вариант контрольных вопросов для 2 года обучения

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

3. Правила проведения соревнований
4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
6. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.
7. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
8. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.

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

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Стрельба на результат.

Вариант контрольных вопросов для 3 года обучения

1. Основные элементы техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела.
2. Устройство и назначение механизмов и деталей гладкоствольных ружей.
3. Прицельные приспособления, их виды, устройство.
4. Материальная часть оружия и способы устранения неполадок.
5. Элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
6. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему "стрелок-оружие", внутреннем контроле, автономной работе пальца при управлении спуском.
7. Определение таких понятий как "колебания", "устойчивость", "район колебаний", "ожидание выстрела".
8. Определение системы "стрелок-оружие", прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания, пробных выстрелов.
9. Определение сути пристрелки, проверки готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований.
10. Основы безопасного поведения при обращении с гладкоствольным ружьем.

Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.

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

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Стрельба на результат.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024