

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Нюксенского муниципального района

БОУ "Нюксенская СОШ"

ПРИНЯТО
педагогическим советом

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

01-03/387

от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Стрельба»**

для обучающихся с 5-7 классов среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гоглев Александр Владимирович
Педагог-организатор

Нюксеница2023

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Стрельба» рассчитана для обучающихся 5-7 классов. Занятия проводятся по 40 минут - 1 час в неделю.

Программа относится спортивно-оздоровительному направлению.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного курса в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

Цель программы:

Обучить приемам и правилам стрельбы.

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Задачи:

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматические винтовки, пистолеты.)

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирования здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Для занятий необходимы: пневматические винтовки, пневматические пистолеты, мишени.

Важно иметь: матрасы для стрельбы, валики для стрельбы из упора.

Обязательно должны находиться плакаты «Меры безопасности при обращении с оружием», «Меры безопасности и правила поведения в тире».

В работе следует использовать презентации «Техника стрельбы из спортивной винтовки», «Техника стрельбы из спортивного пистолета», «Положение стрельбы», и др.

При объяснении тем и при самостоятельной работе детей с литературой следует широко использовать книги, красочные альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», История советского стрелкового оружия и патронов» и другие, а также журналы: «Оружие», «Военные знания», «Ружье», «Мастер ружье» и др. На занятиях можно использовать фильмы по истории оружия, о современном оружии.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих:

- теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания; знакомство с условными знаками;
- 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 крючок оружия;
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития;
- 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.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 11-15 лет.

Срок реализации 3 года.

При реализации программы курса используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований, зачетов, контрольных испытаний.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Стрельба»

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Стрельба» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Стрельба» являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Меткий стрелок» являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и
- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальные учебные действия

Личностные:

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие»;

Постепенно понимать, что жизнь не похожа на «сказки» и невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих»

Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты)

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе:

объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной;
- со всеми людьми;
- с природой;

испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей.

Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:

- известных и простых общепринятых правил «доброто», «безопасного», «красивого»,

«правильного» поведения;

– сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;

– сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ.

Признавать свои плохие поступки.

Регулятивные:

Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учиться высказывать своё предположение (версию).

Учиться работать по предложенному плану.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные:

Отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Сравнивать и группировать предметы.

Называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности.

Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные:

Оформлять свою мысль в устной речи.

Вступать в беседу на занятиях и в жизни

Слушать и понимать речь других.

Выразительно читать и пересказывать текст.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Содержание курса внеурочной деятельности «Стрельба»

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Рост спортивных достижений российских стрелков, стрелковых школ. Состояние пулевой стрельбы за рубежом.

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Особенности работы

зрительного анализатора и профилактика его утомления.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны

Тема 5. Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные.

Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки.

Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Тема 6. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования.

Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный

брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Малокалиберные винтовки для стрельбы по мишени «Бегущий кабан». Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы.

Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления.

Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 7. Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием.

Правила поведения в стрелковом тире. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб.

Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведения занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

Тема 9. Техника выполнения выстрела из различного оружия.

Техническая подготовка. Тактика стрельбы.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготке к стрельбе. Особенности изготки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения. **Изготовка.** Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготки. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения. **Прицеливание.** Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка. **Обработка спуска.** Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно- плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости. **Дыхание.** Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. **Изготовка.** Особенности изготки при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. **Прицеливание.** Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. **Обработка спуска.** Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. **Дыхание.** Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ- 4, МВ-5, МВ-6

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготки. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготки. Варианты изготки для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением

ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовления при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовления. Выбор изготовления для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пистолета при медленных стрельбах по круглой мишени.

Изготовка. Положение корпуса, головы, рук, расстановка ног. Особенности изготовления при стрельбе из произвольного пистолета.

Хватка. Способы удержания рукоятки пистолета кистью руки (хватка). Особенности хватки при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Прицеливание. Особенности прицеливания при стрельбе на различные дистанции. Задержка дыхания.

Обработка спуска. Особенности обработки спуска со шнеллерным механизмом. Натяжение и варианты спуска курка при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберного пистолета по появляющейся мишени *Изготовка.* Особенности и отличия от изготовления для медленной стрельбы:

постановка ног, более жесткое закрепление в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и особенности этого закрепления. Показ и объяснение техники подъема руки при производстве выстрела в стрельбе по появляющейся мишени. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Хватка. Особенности удержания рукоятки стандартного пистолета.

Прицеливание. Особенности работы глаза в этом упражнении. Объяснение способа прицеливания в центр мишени.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в этом упражнении. Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при подъеме.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувыдохе.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета *Изготовка.* Особенности изготовления при медленной стрельбе. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета.

Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато- последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувыдохе.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 10. Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

Тема 11. Моральный и волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка.

Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

Тема 12. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития стрелкового спорта.	1	-	1
2.	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	1	-	1
3	Общие сведения о выстреле	1	-	1
4	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	1		1
5	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1
6	Техника выполнения выстрела из различного оружия		1	1
7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		1
8	Врачебный контроль, самоконтроль.	1		1
9	Общая и специальная подготовка	1	1	2
10	Меры безопасности при обращении с оружием	1		1
11	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	1		1
12	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки		1	1
13	Устройство и работа АК-74		1	1
14	Порядок разборки и сборки АК-74		1	1
15	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	-	3	3
16	Тренировка в изготовке для стрельбы сидя.	-	3	3
17	Тренировка в изготовке для стрельбы стоя.	-	3	3
18	Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки	-	8	8

19	Контрольные испытания	-	1	1
20	Соревнования.	-	1	1
ИТОГО:		10	24	34

Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика.

Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием.
Уметь повторить задание, объяснить и показать.

В учебно-тренировочных группах. Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами начальной подготовки.

Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок
- Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
- Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание эмоционального положительного фона тренировки
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
- Психорегулирующая тренировка
- Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
- Использование специализированного питания: витамины, соки
- Гигиенические процедуры

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье)

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП- 1,2,3	2 минуты	3 минуты	4 минуты и более
УТГ- 1,2	3 минуты	4 минуты	5 минут и более
УТГ- 3,4	4 минуты	5 минут	6 минут и более
УТГ- 5	5 минуты	6 минут	7 минут и более

Упражнения по СФП (винтовка)

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	3 минуты	5 минут	8 минут
НП-2	4 минут	6 минут	9 минут
НП-3	5 минут	8 минут	10 минут
УТГ-1,2	8 минут	10 минут	12 минут
УТГ-3	10 минут	15 минут	20 минут
УТГ-4	15 минут	20 минут	25 минут
УТГ-5	20 минут	25 минут	30 минут

ЛЕЖА	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	4 минуты	8 минут	10 минут
НП-2	6 минут	10 минут	12 минут
НП-3	8 минут	12 минут	14 минут
УТГ-1,2	12 минут	16 минут	18 минут
УТГ-3	15 минут	18 минут	23 минуты
УТГ-4	15 минут	20 минут	25 минут
УТГ-5	20 минут	25 минут	30 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1,2,3	30 секунд	40 секунд	50 секунд
УТГ-1,2	50 секунд	70 секунд	90 секунд
УТГ-3,4	70 секунд	120 секунд	180 секунд
УТГ-5	2 минуты	3 минуты	5 минут

Стрельба на кучность

5 выстрелов стоя с определением результата

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1	39	41	43
НП-2	40	42	44

НП-3	41	43	45
УТ-1,2	42	44	46
УТ-3	44	45	47
УТ-4	45	47	48
УТГ-5	47	48	49

Оценка равновесия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
НП-1,2,3	30 секунд	40 секунд	50 секунд
УТГ-1	40 секунд	50 секунд	60 секунд
УТГ-2	50 секунд	60 секунд	70 секунд
УТГ-3,4	60 секунд	70 секунд	80 секунд
УТГ-5	70 секунд	80 секунд	90 секунд