

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Парабельская средняя школа имени Николая Андреевича Образцова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023г.
Протокол № 14

Утверждаю:
и.о. директора
Новосельцева Г. П./
Приказ № 201
от «1» сентября 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба»
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Комаров Иван Иванович,
педагог дополнительного образования

с.Парабель

2023

Пояснительная записка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана для работы преподавателей по пулевой стрельбе с начинающими стрелками.

Программа охватывает комплексную подготовку стрелков на начальном этапе обучения.

Спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации.

В данной программе определены начальные этапы подготовки учащихся, структура и основные положения работы спортивной секции, содержание материала занятий, контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность.

Адресат программы – на обучение зачисляются все желающие заниматься по программе в возрасте 10 – 16 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Объем программы – 144 часа.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 минут. Длительность занятия – 40-45 минут.

Занятия проводятся в одновозрастной группе детей численностью 15 человек, состав группы – постоянный.

Уровень программы - базовый

Особенности организации образовательного процесса:

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством учителя, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные стрельбы для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть выполнение стрелковых упражнений с целью выявления готовности стрелка к определенному этапу подготовки.

Цель программы: научить основным способам пулевой стрельбы, общей физической подготовки и тем самым достигнуть более высокого уровня физической подготовки средствами программы «Пулевая стрельба».

Задачи программы:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приемам стрельбы;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (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 их выполнения до автоматизма;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) сформированность навыков общения и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения сделать выбор, как поступить в той или иной ситуации, опираясь на правила взаимодействия, не создавая конфликты и находя выходы из спорных ситуаций;
- 2) развитость самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и результат своей деятельности на основе представлений нравственных норм;
- 3) способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей, развитость этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные результаты:

Познавательные

- 1) сформированность умения работать с информацией: *находить ответы* на вопросы, используя различные информационные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- 2) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате самостоятельной работы и совместной работы всей группы;
- 3) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры;
- 4) сформированность умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные:

- 1) овладение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2) сформированность готовности донести свою позицию до других и признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 3) сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи.

Регулятивные:

- 1) сформированность умения *определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью педагога, *проговаривать* последовательность действий, *высказывать* своё предположение (версию), *работать* по плану, *отличать* верно выполненное задание от неверного, *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей;
- 2) сформированность умения решать учебно-познавательные задачи, анализировать и корректировать свою деятельность, определять возможные риски;
- 3) становление развитых форм самосознания, самооценки и самоконтроля.

Планируемые результаты по направленности (профилю) программы:

Сформированность знаний:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;
- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.
- **Сформированность умений:**
- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружием маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)

- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	2
2	Теоретическая подготовка. 12 часов	
2.1	История стрелкового оружия	4
2.2	Общие сведения о пневматическом оружии	4
2.3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки.	8
2.4	Основы стрельбы.	8
3	Практическая подготовка (126 часов)	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	14
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	14
3.3	Основы техники стрельбы.	16
3.4	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	14
3.5	Предварительные упражнения – стрельба без пуль.	12
3.6	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м.	14
3.7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м.	14
3.8	Стрельба на время.	16
4	Итоговые занятия. 4 часа	
	Итого	144

Содержание программы.

1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство с группой, видом спорта пулевая стрельба, правилами поведения в учреждении, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Ознакомление с местами проведения занятий. Входящий мониторинг

1. Теоретическая подготовка (12 часов).

2.1 История стрелкового оружия. (4 часа) История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2.2 Общие сведения о пневматическом оружии (4 часа). Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

2.3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Правила обращения с оружием (8 часов). Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, мастерской), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Права и обязанности стрелка.

2.4 Основы стрельбы (8 часов).

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ –22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия.

Уход за оружием. Основы стрельбы. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пуль. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела, прицеливания и выжима спуска».

2. Практическая подготовка (126 часов)

3.1 Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц.

3.2 Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов).

Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития ловкости, упражнения на гибкость

3.3 Основы техники стрельбы (16 часов).

Показ приемов изготовления для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок зарядания и разряджения винтовки.

3.4 Подготовка пневматической винтовки к стрельбе (14 часов).

Заряджение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

3.5 Предварительные упражнения – стрельба без пуль (12 часов).

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

3.6 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (14 часов).

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (14 часов).

(мишень. № 6). Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

3.8 Стрельба на время. (16 часов).

Стрельба на время: – сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; – из пистолета, дистанция 5м, мишень "П".

4. Итоговые занятия (4 часа).

Классификационные соревнования. Соревнования на первенство объединения.

Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе

Вид диагностическ х процедур	Образовательна я форма	Цель, задачи (краткая характеристика)	Объект контроля	Инструментари й
---------------------------------------	------------------------------	---	-----------------	--------------------

Стартовый	Тест	Выявление уровня сформированности и метапредметных, личностных УУД, предметных знаний	Оценка предметных знаний, метапредметных, личностных УУД	Контрольные задания, педагогическое наблюдение
Промежуточный	Тест	Контроль промежуточных результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов (по уровням)	Контрольные задания, педагогическое наблюдение
Итоговый	Тест	Контроль результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов за год (по уровням)	Контрольные задания, педагогическое наблюдение

Стартовый, промежуточный и итоговый мониторинг осуществляются на основе метода структурированного педагогического наблюдения за поведением детей в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивания по определенным параметрам, а также посредством оценивания результатов выполнения детьми контрольных заданий (Приложение 1). Для определения уровня прохождения программы достаточно показателей трех-пяти упражнений, наиболее информативных, значимых. Тренер выбирает те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями школы.

Информационная карта планируемых образовательных результатов

№	Критерии	Показатели	Баллы	Инструментарий
1.	Личностная сфера			
1.1	Следование социальным и нравственно-этическим нормам поведения (правилам) во взаимоотношениях с детьми и взрослыми	Внимательно слушает других, не перебивает; умело обращается за помощью к взрослому; при работе в группе, паре может встать на позицию другого ребенка; не идет на конфликт – пытается договориться самостоятельно; проявляет выдержку и терпение, ждет своей очереди; спокойно и серьезно относится к замечаниям взрослого	3	Педагогическое наблюдение
		Не всегда внимательно слушает других, иногда перебивает; неумело обращается за помощью к взрослому; при работе в группе, паре не может встать на позицию другого ребенка; не идет на конфликт – не пытается договориться самостоятельно, зовет на помощь взрослого; редко проявляет выдержку и терпение, когда ждет своей очереди; не всегда спокойно и серьезно относится к замечаниям взрослого	2	
		Невнимательно слушает других, часто перебивает; не обращается за помощью к	1	

		взрослому, ждет, когда взрослый обратит на него внимание сам; при работе в группе, паре не желает встать на позицию другого ребенка в выполнении действий в игре; часто идет на конфликт; не проявляет выдержки и терпения, когда ждет своей очереди; не принимает замечаний взрослого		
1.2	Способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей, развитость доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	В работе в парах, в группе при затруднении у товарища – помогает; на просьбы взрослого о помощи – с охотой вызывается помочь; с удовольствием помогает другим детям	3	Педагогическое наблюдение
		В работе в парах, в группе при затруднении у товарища – по просьбе последнего оказывает помощь; на просьбы взрослого о помощи – с неохотой вызывается помочь; с неохотой помогает другим	2	
		В работе в парах, в группе при затруднении у товарища – не оказывает помощь; на просьбы взрослого о помощи – не вызывается помочь; с большой неохотой помогает другим; считает, что все должны помогать только ему	1	
2.	Познавательная сфера			
2.1	Познавательная активность	Проявляет познавательную активность на протяжении занятия, с увлечением, интересом включается в деятельность, задает вопросы, вступает в диалог с педагогом, пытается найти новые способы решения заданий	3	Педагогическое наблюдение
		Познавательную активность проявляет эпизодически на протяжении занятия, часто отвлекается, задает мало вопросов (однотипные), в диалог с педагогом вступает эпизодически	2	
		Проявляет слабую познавательную активность, молчит, не задает вопросов педагогу, в деятельность включается только после обращения педагога	1	
3.	Регулятивная сфера			
3.1	Произвольность деятельности	Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3	Педагогическое наблюдение
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе	2	

		деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке		
		Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1	
3.2	Уровень развития контроля	При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы	3	Педагогическое наблюдение
		Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	2	
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий. Либо вовсе не замечает допущенных ошибок	1	
3.3	Самооценка, умение оценивать свою работу	Адекватно оценивает свою работу; самооценка совпадает с оценкой окружающих, взрослого	3	Педагогическое наблюдение
		Не всегда адекватно оценивает свою работу; самооценка не всегда совпадает с оценкой окружающих, взрослого	2	
		Неадекватно оценивает свою работу; самооценка не совпадает с оценкой окружающих, взрослого	1	
4.	Коммуникативная сфера			
4.1	Способность к сотрудничеству, умение взаимодействовать, договариваться со сверстниками	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач)	3	Педагогическое наблюдение
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2	
		В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем,	1	

		конфликтует или игнорирует других		
5.	По направленности программы			
5.1		выполняет задание правильно	3	

	Теоретические вопросы	на 85% – 100%		Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	
5.2	ОФП	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	
5.3	Навыки пулевой стрельбы	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	
5.4	СФП	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	

Система оценивания планируемых результатов Все баллы суммируются. Максимальный бал – 44. **Оценка работы в целом (по уровням):**

в - повышенный уровень (36 - 44 баллов)

с – средний или базовый уровень (20 - 35

балла) н - пониженный уровень (1 – 19 баллов)

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Тренажерный зал,
2. пулеулавливатели 5 шт.;
3. прицельный станок 1 шт.;
4. пневматические винтовки МР – 512: 10 шт.; МР – 532: 2 шт.; СН 2009 Crosman РСР: 5 шт.; ИЖ – 38 с: 2 шт.
5. пистолет пневматический: МР – 53м, 3 шт.
6. падающие мишени 20шт.,
7. Расходные материалы: пульки для пневматических винтовок 8. мишени шт. №8 8 000 шт.; №7 8 000 шт.,
9. пневматические пульки (калибр 4,5): 8 000 шт.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия,
2. Тематические карточки и таблицы с заданиями.

Информационно-образовательные ресурсы

1. [Стрелковый союз России \(shooting-russia.ru\)](http://shooting-russia.ru)
2. [Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе РФ](#)

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры общеобразовательных учреждений. Образование – не ниже средне-специального, педагогического, без предъявления квалификационных требований.

Список литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) // Российская газета. – 8 сентября 2014 года.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). // Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242.
3. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО «Москаленский ЦДО»: Приложение № 1 к приказу МБОУ ДО «Москаленский ЦДО» № 149-ОД от 30.06.2019 г.
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. // Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.

Литература для педагога

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2016. - 256 с
2. Иванов, К. О., Кубряк, О. В. Влияние ощущений от сердца и стабильности позы на точность стрельбы в представлении элитных стрелков // Вестник спортивной науки. — ВНИИФК, 2011. — № 5. — С. 13—21.
3. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
4. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014 - 176 с.
5. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008 - 192 с.
6. Салихова, Р. Н. Психофизиологический анализ состояния стрелка в период прицеливания // Автореферат. — МГУ, 2013. — С. 26.
7. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014 - 464 с.
8. Юрьев А.А. Спортивная стрельба. – М., ФиС, 2003

Приложение 1.

Контрольно-переводные нормативы

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- бег: 60 м (сек.) для учащихся 11лет; 100 м (сек.) для учащихся 12-13 лет		10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		8 - 10	4 - 6
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того,сколь медленно их выполнять)			
- кистевая динамометрия (индивидуально)			
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие координации		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору	тренера
2. Специальная физическая подготовка:			
При работе без патрона длительное нахождение в позе- изготовке без утомления	- в позе-изготовка «лежа»	До 30 минут	
	- в позе-изготовка «с колена»	До 15 минут	
	- в позе-изготовка «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15сек.	
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		15-20 подъемов по 8-12сек.	
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2		3-5серий, интервал 30-45сек.	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки про движущейся мишени		5 удер. по 45 сек. 5 удер.по 30 сек.	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовка « лежа»	до 15-ти секунд	
	- в позе-изготовка «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- в позе-изготовка «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- из пистолетата по мишени № 4	до 10-ти секунд	
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 3 -5 секунд	
	- изготовка для выстрела (движ.мишень)	каждая изготовка 30 сек. 20 сек.	
3.Техническая подготовка			
- поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех)		Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»		Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по мишени № 7, оценка по кучности	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»		Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш. № 7, без оценки рез-та	
- пистолет – стрельба без учета времени		Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дист.15 м., миш. № 4, оценка по кучности	
- пистолет – без патрона		Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. МП-2, дист. 15 м	
- стрельба по движущейся мишени		Выполнение упражнения ВП- 10	
4.Теоретическая подготовка			
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения.		Знать, выполнять	

- характеристика, основные части винтовок ТОЗ-8 или СМ-2 (все группы)	знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части пистолета МЦМ	знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части винтовок: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600	знать,показать,рассказать
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (вин-ка), оптического	рассказать, показать
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях: №№ 7,4, движущейся, «цена» «щелчка» на м/к винт., пист-те МЦМ, винтовках ИЖ-32 БК, ФВБ -300, ФВБ-600 расчет поправок, внесение	рассказать, рассчитать, внести поправки
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение	рассказать, показать
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные	знать, рассказать
- основные элементы техники выполнения выстрела,	рассказать, объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний»	понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	
- внимание его значение для стрелка, виды,	понимать
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	понимать
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя	знать, выполнять
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять