УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

ID программы: 7729
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов по программе: 672 часа
Разработчик программы: Пуртов Михаил Олегович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Огневая подготовка» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что представляет собой огромный потенциал для использования её характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, а также подготовки к таким видам спорта как пулевая и практическая стрельба. Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, помогает учащимся в выборе будущих профессий.

В последнее время активно развивается общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это программа физкультурной подготовки населения. Современный комплекс ГТО - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Введение комплекса ГТО способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта. Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. В комплекс ГТО входит стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия. Таким образом, в настоящее время актуальность Программы существенно возрастает.

Отличительные особенности Программы

Новизна Программы состоит в ориентации на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств. В процессе освоения Программы учащиеся осваивают различные виды оружия: пневматический пистолет, пневматическая винтовка. Большое внимание уделяется общей физической подготовке, что дает возможность учащимся сдать нормы ГТО.

Особенность Программы - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В процессе реализации Программы большое внимание уделяется психологической и тактической подготовке. Обучение происходит «от простого к сложному». Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 11 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень – первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.

На стартовом уровне обучения Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения материала Программы.

В последующие годы обучения на базовом уровне Программа предполагает использование и реализацию таких форм освоения материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных навыков огневой подготовки	- дать первоначальные знания по огневой подготовке; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями военно-прикладных видов спорта; - научить первоначальным знаниям огневой подготовки.	- освоение первоначальных знаний по огневой подготовке; - освоение основных понятий, терминов и определений военно-прикладных видов спорта.	- наблюдение; - опрос; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение специализированных навыков огневой подготовки. Освоение различных видов оружия.	- дать базовые знания по огневой подготовке; - расширить спектр специальной терминологии; - формировать умения и навыки в огневой подготовке; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоение базовых знаний по огневой подготовке; - освоение специальной терминологии; - сформировать умения и навыки в огневой подготовке; - умение использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Материал Программы предусматривает теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего периода обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программа реализуется в форме теоретических, практических, комбинированных (совмещение теории и практики) занятий, а также в форме беседы, опросов, игр, учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, проведения тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Формы организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- фронтальная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы проведения занятий:

1. Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки: теория, тактика или общефизическая подготовка.

2. Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

3. Контрольные занятия.

Прием нормативов у учащихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий), теоретических знаний.

По решению тренера-преподавателя с перспективным учащимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Практические занятия

Индивидуальная форма обучения применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Её особенность состоит в том, что тренер-преподаватель работает с каждым учащимся отдельно. Целесообразно применять эту форму обучения в учебно-тренировочном

процессе при подготовке учащихся к соревнованиям.

Групповая форма обучения применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько учащихся.

Индивидуально-групповая форма обучения на занятиях по огневой подготовке является основной. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время, когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование у учащихся основных знаний, умений и навыков в огневой подготовке.

Задачи Программы:

Предметные:

- ознакомить учащихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения;
- развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях;
- познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России;
- научить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- обучить основам судейства соревнований по стрельбе.

Метапредметные:

- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений;
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия;
- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Личностные:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- сформировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и

передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации Программы – 4 года. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Стартовый уровень			
СОГ-1	4	10	168
Базовый уровень			
СОГ-2	4	10	168
СОГ-3	4	10	168
СОГ-4	4	8	168
Итого часов за весь период обучения			**672**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4.Содержание Программы

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Содержание программы СОГ-1 – СОГ-4

1. Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции. Организация занятий: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теория:

1. Общие положения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основы спортивной подготовки.

2. Правила поведения и техники безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий в тире, на линии огня. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи патронов на занятиях и на 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 занятий и соревнований, проводимых на стрельбищах.

3. История развития стрелковых видов спорта.

Возникновение стрелкового спорта. История возникновения и развития пулевой стрельбы. История возникновения и развития стендовой стрельбы. История возникновения и развития практической стрельбы. История возникновения и развития высокоточной стрельбы.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной

тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

5. Гигиена в спорте.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

6. Роль физических упражнений.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий огневой подготовки. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях.

8. Общая характеристика спортивной подготовки. Правила соревнований.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных занятий. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений, обязанности показчика, контролера, помощника судьи.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Общие сведения об оружии, используемом в стрелковых видах спорта. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда и подгонка одежды стрелка.

11. Тактико-технические характеристики оружия, стоящих на вооружении в армии России.

Устройство, взаимодействие частей и механизмов, автоматов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Уход за оружием, условия его хранения.

12. Основы техники выполнения выстрела.

Элементы техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Понимание их сути, совершенствование. Определение СТП, поправки, вносимые в прицел, самокорректировка. Правильность отметки выстрела, совпадение местоположения пробоины на мишени со зрительным восприятием положения мушки в момент выстрела. Методическая подготовка (умение тренироваться).

13. Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).

Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве.

14. Самоконтроль в процессе занятий.

Внимание, его виды, значение, свойства. Воля, воспитание воли, преодоление трудностей. Чувства или эмоции. Внутренний контроль, умение «слышать себя». Утомление, восстановительные мероприятия. Саморегуляция, самоконтроль, ведение дневника.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма учащегося;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм учащихся;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- ликвидация застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивной подготовки.

При подборе средств ОФП следует избегать, особенно в соревновательный период, занятий некоторыми видами спорта, являющимися в какой-то мере антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, стендовая стрельба). Также следует иметь в виду, что стрелку нельзя выполнять большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение многих часов.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма учащихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для мышц кисти и пальцев, для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Практика:

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности учащегося);
- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4, 6, 8 снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:
- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:
- поднимание на носки, тоже с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

Упражнения для туловища:
- в положении «стоя ноги врозь, руки на пояс», наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;
- в положении «стоя ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стоя ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стоя ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:
- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

Форма контроля: Наблюдение

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить учащегося к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер. Имея в руках оружие или макет, учащийся совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по СФП проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:
- тренировка строго определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие специальных качеств: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к

предельному сосредоточению, чувства времени.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Практика:

Упражнения на координацию:

- и.п. «основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны»: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. «основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте» в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

Удержание равновесия в позах:

- «ласточка» - и.п. «основная стойка, руки подняты в стороны»: наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «пистолетик» - и.п. «основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед»: приседать на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «цапля» - и.п. «стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты» (до 30-ти секунд на каждой ноге;
- равновесие позы - и.п. «основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза»: стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

- и.п. «основная стойка»: выполнить глубокий вдох с последующей 4-6- секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы;
- и.п. «основная стойка»: поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти;
- и.п. «основная стойка»: поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи;
- и.п. «основная стойка руки вверх»: «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- и.п.«основная стойка»: напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить»;
- и.п. «основная стойка»: 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.;
- и.п. «основная стойка»: 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки;
- и.п. «стоя ноги врозь»: 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох;
- и.п. «основная стойка»: напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц;
- и.п. «стоя ноги врозь»: сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук; поменяв руки, проделать такое же упражнение;
- и.п. «сидя на гимнастической скамейке»: руки на коленях, напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены);произвести общее расслабление мышц;
- и.п. «сидя на гимнастической скамейке»: ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслабленны); 2-5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массирование потряхиванием мышц ног;
- и.п. «сидя руки на коленях»: расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук; расслабить мышцы ног затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание;
- и.п. «руки на пояс»: стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь; сделать то же упражнение, сменив ногу;

- и.п. «лежа на спине»: 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы;

Форма контроля: Наблюдение.

4. Технико-тактическая подготовка.

Меры безопасности при обращении с оружием:

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, учащиеся должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса учащиеся должны расписаться в журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний. Учащиеся вновь должны расписаться в журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Практика:

Техника выполнения выстрела:

Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов, являющихся её основами:

• изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

• прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

• управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;

• дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Тактическая подготовка:

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте. Стрелковы виды спорта имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые учащийся использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности учащегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, кратчайшим путем найти среди

нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления учащегося и способности организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свое поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Учащийся должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, учащийся во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность, психологическую готовность к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:
- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:
- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством.

Знания по тактике, накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом учащегося, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Практика:

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно.

На базовом уровне учащиеся обучаются:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности.
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- проводить учебно-тренировочные занятий и спортивные соревнования;
- проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

Судейская практика включает в себя: изучение правил соревнований. Судейство на внутренних соревнованиях в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в учреждении или за его пределами. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении соревнований различного уровня.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации. В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений на соревнованиях. Для практического закрепления знаний правил соревнований значительная часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводится в режиме соревнований.

Форма контроля: Наблюдение.

6. Самостоятельная работа.

Практика:

Самостоятельная работа проводится под руководством тренера-преподавателя. Самостоятельное изучение учебных фильмов, литературы по избранному виду спорта. Выполнение упражнений по заданию тренера-преподавателя. Комплекс ОФП: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения. Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа. Упражнения на гибкость, расслабление. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс, плавание и т.д.).

Форма контроля: Наблюдение.

7. Контрольные испытания.

Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из: оценка теоретических знаний; оценка уровня физической подготовки – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка; оценка посещаемости занятий. Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- знание теории и практики стрелковых видов спорта;
- освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- освоение основ судейства соревнований по стрельбе.

Метапредметные:

- обеспечение разносторонней физической подготовки;
- формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- владение основами самоконтроля, самооценки.

Личностные:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- воспитание дисциплины, ответственности;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- привитие потребности в здоровом образе жизни, к занятиям физической культурой и спортом.

Учащиеся должны **знать**:	Учащиеся должны **уметь**:
- Технику безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы; - Правила соревнований; - Боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения; - Содержание и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению (стрельбе); - Правила эксплуатации, хранения и сбережения вооружения; - Основы, приемы и правила стрельб из стрелкового оружия.	- Обращаться с пневматическим оружием; - Готовить вооружение к боевому применению, организовывать и проводить его техническое обслуживание; - Уверенно применять правила стрельбы и выполнять упражнения стрельб из основных изучаемых образцов вооружения; - Выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности; - Анализировать результаты стрельбы.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, затрагивающих стрелковые виды спорта.
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	64	64		опрос
2	Общая физическая подготовка	240		240	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	162		162	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	110		110	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	36		36	наблюдение
6	Самостоятельная работа	46		46	наблюдение
7	Контрольные испытания	14		14	сдача контрольных нормативов
Итого объем программы		**672**	**64**	**608**	

Учебные планы по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	16	16		опрос
2	Общая физическая подготовка	90		90	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	38		38	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	10		10	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	4		4	наблюдение
6	Самостоятельная работа	8		8	наблюдение
7	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**16**	**152**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	48	48		опрос
2	Общая физическая подготовка	150		150	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	124		124	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	100		100	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	32		32	наблюдение
6	Самостоятельная работа	38		38	наблюдение
7	Контрольные испытания	12		12	сдача контрольных нормативов
Итого		**504**	**48**	**456**	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**		опрос
1.1.	Общие положения.	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2		опрос
1.3.	История развития стрелковых видов спорта.	2	2		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1		опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1		опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1		опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки. Правила соревнований.	1	1		опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1		опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1		опрос
1.11.	Тактико-технические характеристики оружия, стоящих на вооружении в армии России.	1	1		опрос
1.12.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1		опрос
1.13.	Общие сведения о выстреле. Баллистика.	1	1		опрос
1.14.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**90**		**90**	наблюдение
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	15		15	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	15		15	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	15		15	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	15		15	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	15		15	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	15		15	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**38**		**38**	наблюдение
3.1.	Упражнения на координацию.	13		13	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	13		13	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	12		12	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	4		4	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	4		4	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	2		2	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**4**		**4**	наблюдение
6.	**Самостоятельная работа**	**8**		**8**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**16**	**152**	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**		опрос
1.1.	Общие положения.	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2		опрос
1.3.	История развития стрелковых видов спорта.	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1		опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1		опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1		опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки. Правила соревнований.	2	2		опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1		опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1		опрос
1.11.	Тактико-технические характеристики оружия, стоящих на вооружении в армии России.	1	1		опрос
1.12.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1		опрос
1.13.	Общие сведения о выстреле. Баллистика.	1	1		опрос
1.14.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**50**		**50**	наблюдение
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	5		5	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	10		10	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	5		5	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	10		10	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	10		10	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	10		10	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**50**		**50**	наблюдение
3.1.	Упражнения на координацию.	20		20	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	10		10	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**30**		**30**	наблюдение
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	6		6	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	12		12	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	12		12	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**8**		**8**	наблюдение
6.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**16**	**152**	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**		опрос
1.1.	Общие положения.	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2		опрос
1.3.	История развития стрелковых видов спорта.	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1		опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1		опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1		опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки. Правила соревнований.	1	1		опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2		опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1		опрос
1.11.	Тактико-технические характеристики оружия, стоящих на вооружении в армии России.	1	1		опрос
1.12.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1		опрос
1.13.	Общие сведения о выстреле. Баллистика.	1	1		опрос
1.14.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**50**		**50**	наблюдение
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	5		5	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	10		10	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	5		5	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	10		10	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	10		10	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	10		10	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**40**		**40**	наблюдение
3.1.	Упражнения на координацию.	15		15	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	15		15	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	10		10	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**32**		**32**	наблюдение
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	4		4	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	14		14	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	14		14	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**12**		**12**	наблюдение
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**16**	**152**	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**		опрос
1.1.	Общие положения.	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2		опрос
1.3.	История развития стрелковых видов спорта.	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1		опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1		опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1		опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки. Правила соревнований.	1	1		опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2		опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1		опрос
1.11.	Тактико-технические характеристики оружия, стоящих на вооружении в армии России.	1	1		опрос
1.12.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1		опрос
1.13.	Общие сведения о выстреле. Баллистика.	1	1		опрос
1.14.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**50**		**50**	наблюдение
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	5		5	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	10		10	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	5		5	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	10		10	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	10		10	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	10		10	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**34**		**34**	наблюдение
3.1.	Упражнения на координацию.	14		14	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	14		14	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	6	0	6	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**38**		**38**	наблюдение
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	6		6	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	16		16	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	16		16	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**12**		**12**	наблюдение
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**16**	**152**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 3 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: Зависит от года обучения

Начало учебных занятий первого года обучения 1 октября. С 1 по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания **в учреждении:**

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.

- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.

- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.

- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного

				отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

• наказаний не должно приносить физических страданий;
• наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
• наказание должно быть индивидуальным;
• нельзя наказывать по подозрению;
• нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
• наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
• наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры

межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - размести фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-	Беседа, посвященная Всероссийскому дню	12.11-15.11	тренеры-преподаватели

патриотическая	призывника.		
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Разместить в социальных сетях видеообращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования,	18.02-26.02	тренеры-преподаватели

	турниры).		
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- тир: галерея длиной 10 метров;
- пневматические винтовки;
- пневматические пистолеты;
- макеты массогабаритные АК74;
- макеты массогабаритные ПМ;
- мишени на различные упражнения;
- пули пневматические 4,5 мм;
- зрительные трубы;
- тренажер стрелковый СКАТТ для тренировочных занятий без патрона;
- компьютер;
- наглядная агитация, плакаты.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель

осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. По окончании изучения каждой новой темы проводится фронтальный опрос учащихся и контрольные стрельбы. На каждом занятии, по окончании стрельбы, учащийся получают свою мишень с оценкой или замечаниями тренера-преподавателя. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, образцов моделей;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области пулевой стрельбы.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

Пуртов Михаил Олегович:

- образование: высшее профессиональное;
- категория: СЗД;
- педагогический стаж работы: 3 года.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП и СФП отражается в протоколах промежуточной аттестации в конце учебного года в группах СОГ-1 – СОГ-4 и в протоколах итоговой аттестации по завершению освоения Программы.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях № 1, 2 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Основополагающие принципы Программы:

- *принцип комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

2.8. Список литературы и электронных источников

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение.
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003.
3. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
6. Ищенко А.Тиры и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
8. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
9. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015.
10. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010.
11. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А.Жильцов и др.-М.: Дрофа, 2011.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007.
13. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006.
14. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.
15. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004.
16. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
2. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009.
3. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
4. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
5. Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994.

Электронные источники

1. МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»: http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/do3
2. Министерство образования и науки Республики Марий Эл: http://марийэл.рф/minobr/pages/main.aspx
3. Министерство спорта Республики Марий Эл: http://www.minsport-mari.ru
4. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru
5. Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»: http://yola.edu12.ru

Приложение № 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для детей-школьников 11 и 12 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1.	Бег на 1,5 километра (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2.	или бег на 2 километра (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(раз)	7	4	3	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см(раз)	23	15	11	17	11	9
3.3.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	28	18	13	14	9	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Испытания (тесты) на выбор

№п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1.	Прыжок в длинус разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2.	или прыжок в длинус места (см)	180	160	150	165	145	135
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
8.	Метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16
9.1.	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2.	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5 км	5 км	5 км	5 км	5 км	5 км

Условие получения значка ГТО

Условие	Мальчики			Девочки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

Оценочные материалы освоения Программы

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для детей-школьников 13, 14 и 15 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2.	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	8	6	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	24	17	13	18	12	10
3.3.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	36	24	20	15	10	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	40	34	30	27	21	19
9.1.	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2.	или бег на лыжах 5 км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Условие получения значка ГТО

Условие	Мальчики			Девочки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Оценочные материалы освоения Программы

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотойзначок	серебряныйзначок	бронзовыйзначок	золотойзначок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3.	или бег на 100 метров (сек.)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(раз)	14	11	9	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см(раз)	-	-	-	19	13	11
3.3.	или рывок гири 16кг (раз)	33	18	15	-	-	-
3.4.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	42	31	27	16	11	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Испытания (тесты) на выбор

№п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3х10м (сек.)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1.	Прыжок в длинус разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2.	или прыжок в длинус места (см)	230	210	195	185	170	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	35	29	27	-	-	-
8.2.	или метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	20	16	13
9.1.	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2.	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3.	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4.	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Условие получения значка ГТО

Условие	Юноши			Девушки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение № 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1.	**Бег на короткие дистанции**
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
2.	**Бег на длинные дистанции**
	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
3.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**
	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
4.	**Рывок гири**
	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
	Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
	Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
	Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.
	Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.
	Ошибки: 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
5.	**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней - 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.

6.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
7.	**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
8.	**Прыжок в длину с разбега**
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
9.	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
10.	**Поднимание туловища из положения лёжа на спине**
	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
	Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
	Засчитывается количество правильно выполненныхподниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
	Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
11.	**Метание мяча и спортивного снаряда**
	Для тестирования используются мяч весом 50-57 г. и спортивный снаряд весом 500 г. и 700 г.
	Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

	Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.
	Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
	Участники II-IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 г., участники V-VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
	Ошибки: 1) заступ за линию метания; 2) снаряд не попал в «коридор»; 3) попытка выполнена без разрешения судьи.
12.	**Плавание**
	Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
	Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.
	Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.
	Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
	В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
	При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.
13.	**Стрельба**
	Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.
	Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!
	Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.
	После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.
	Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.
	Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

Приложение № 3

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Огневая подготовка»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-1	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	10			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	14	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							16			
практика							150			
контрольные испытания							2			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-2	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	10			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	12	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	4			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							16			
практика							148			
контрольные испытания							4			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-3	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	10			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	12	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	4			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							16			
практика							148			
контрольные испытания							4			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-4	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	10			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	12	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	4			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							16			
практика							148			
контрольные испытания							4			