



## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
<i>Нормативно-правовая база</i> .....	3
<i>Направленность Программы</i> .....	3
<i>Актуальность Программы</i> .....	3
<i>Отличительные особенности Программы</i> .....	3
<i>Адресат Программы</i> .....	4
<i>Срок освоения Программы</i> .....	4
<i>Формы обучения</i> .....	4
<i>Уровень программы</i> .....	4
<i>Особенности организации образовательного процесса</i> .....	4
<i>Режим занятий</i> .....	5
1.2. Цели и задачи Программы .....	5
1.3. Объем Программы.....	6
1.4. Содержание Программы .....	6
1.5. Планируемые результаты.....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	17
2.1. Учебный план .....	17
<i>Учебный план первого года обучения</i> .....	19
<i>Учебный план второго года обучения</i> .....	20
<i>Учебный план третьего года обучения</i> .....	21
<i>Учебный план четвертого года обучения</i> .....	22
<i>Учебный план пятого года обучения</i> .....	23
<i>Учебный план шестого года обучения</i> .....	24
<i>Учебный план седьмого года обучения</i> .....	25
<i>Учебный план восьмого года обучения</i> .....	26
2.2. Календарный учебный график.....	27
2.3. Рабочая программа воспитания .....	27
2.4. Условия реализации Программы .....	36
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	37
2.6. Оценочные материалы .....	37
2.7. Методические материалы .....	37
3. Список литературы и электронных источников .....	38
Приложения.....	39

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» (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 9 ноября 2018 г. N 196 «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);

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

#### *Направленность Программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современной молодежи, личностное развитие учащихся и профессиональное самоопределение.

#### *Актуальность Программы*

Актуальность Программы обусловлена тем, что пулевая стрельба как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования её характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития. 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 физической 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 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 – 10 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам.

#### *Срок освоения Программы*

Программа рассчитана на 8 лет 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.

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические занятия, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

#### *Уровень программы*

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях. Стартовый уровень – первый год обучения. Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения. Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

Программа по каждому году обучения реализуется в соответствии с требованиями настоящей Программы. Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в соответствии с требованиями настоящей Программы.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

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.

#### *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 2-5 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

### 1.2. Цели и задачи Программы

#### **Цели Программы:**

Удовлетворение подростков в овладение военными знаниями и занятиями военно-прикладными видами спорта – пулевой стрельбой.

#### **Задачи Программы:**

##### *Образовательные (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.

##### *Развивающие (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.

##### *Воспитательные (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 - 8 лет. 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, часов
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	4	10	168
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	6	10	252
СОГ-3	8	10	336
СОГ-4	8	10	336
<i>Углубленный уровень</i>			
СОГ-5	10	8	420
СОГ-6	12	8	504
СОГ-7	14	8	588
СОГ-8	14	8	588
<b>Итого часов за весь период обучения</b>			<b>3192</b>

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

#### *Характеристика вида спорта пулевая стрельба*

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. В качестве оружия используются пневматические, мало- и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти неприметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы. И, тем не менее, стрельба - это спорт.

В отличие от большинства других видов спорта, меткая спортивная стрельба является искусством, которым может овладеть любой человек, вне зависимости от его возраста и физических данных, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Стрельба из винтовок и пистолетов развивает качества, необходимые для гармоничного развития человека: волю и трудолюбие, настойчивость и выдержку, самообладание и дисциплинированность, внимательность и аккуратность, хладнокровие, глазомер, волю к победе, причем к победе над самим собой. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Спортсмен должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Спортсмен во время стрельбы входит в такое состояние, когда забывает обо всем, стреляет и все. В течение нескольких часов стрелок находится на рубеже. Это огромное психологическое и физическое испытание.

В пулевой стрельбе упражнения выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики. К физическим способностям спортсмена предъявляются специфические требования. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как силовая выносливость, статическая силовая выносливость, быстрота, ловкость, координированность, статическое равновесие, произвольное мышечное расслабление. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

#### *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 стрельбе 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.

#### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных Программой, умений, навыков, в том числе и по технике безопасности;
- допускать к занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или учащихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;
- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий,

соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности учащихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;  
- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности;

- самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий во время занятий, не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

#### *Психологическая подготовка*

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, соблюдается постепенность и осторожность.

В ходе реализации Программы основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать такие спортивные качества, как: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

#### *Восстановительные мероприятия*

Восстановительные мероприятия включают широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического



состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

### **Теоретическая подготовка.**

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

#### ***Темы теоретической подготовки:***

##### 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 пулевой стрельбы.

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Spartakiады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

##### 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 пулевой стрельбой. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях.

##### 8. Общая характеристика спортивной подготовки.

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.

#### 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 пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Уход за оружием, условия его хранения. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Одежда и подгонка одежды стрелка.

#### 11. 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 пробойны на мишени со зрительным восприятием положения мушки в момент выстрела. Методическая подготовка (умение тренироваться).

#### 12. 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.

#### 13. 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.

#### 14. Правила соревнований.

Обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений, обязанности показчика, контролера, помощника судьи.

#### **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.

*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), опереться 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 голени 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.

### **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.

*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»: присесть 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 расслаблены); 2-5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массаж 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;

**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, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Учащиеся вновь должны расписаться в журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

*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. Пулевая стрельба 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 оружия, 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.

### **Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.**

*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 занятия и спортивные соревнования;
- проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

На углубленном уровне учащиеся обучаются:

- находить ошибки в технических действиях других учащихся и помогать их устранять;
- составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем участвовать в судействе, вести простейшие протоколы соревнований;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, показывать изготки для стрельбы из избранного вида оружия.

*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.

#### **Самостоятельная работа.**

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, поднятие ног из положения лежа. Упражнения на гибкость, расслабление. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс, плавание и т.д.).

#### **Контрольные испытания.**

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз 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.

### 1.5. Планируемые результаты

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

Планируемые результаты освоения Программы:

*Предметные:*

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков;
- 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;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и 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;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;



- обучение теории и практики пулевой стрельбе.

*Личностные:*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

Учащиеся должны <b>знать:</b>	Учащиеся должны <b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технику и тактику стрельбы из пневматического оружия.</li> <li>• Технику безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы.</li> <li>• Правила соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращаться с пневматическим оружием.</li> <li>• Готовить оружие к стрельбе.</li> <li>• Анализировать результаты стрельбы.</li> <li>• Выполнять нормативы.</li> </ul>

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «пулевая стрельба», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «пулевая стрельба».
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	128	128	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	1040	0	1040	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1136	0	1136	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	560	0	560	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	124	0	124	наблюдение
6	Самостоятельная работа	166	0	166	наблюдение
7	Контрольные испытания	38	0	38	сдача контрольных нормативов
<b>Итого объем программы</b>		<b>3192</b>	<b>128</b>	<b>3064</b>	

## 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	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	90	0	90	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	38	0	38	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	0	4	наблюдение
6	Самостоятельная работа	8	0	8	наблюдение
7	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	

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	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	425	0	425	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	264	0	264	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	105	0	105	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	32	0	32	наблюдение
6	Самостоятельная работа	38	0	38	наблюдение
7	Контрольные испытания	12	0	12	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>924</b>	<b>48</b>	<b>876</b>	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	64	64	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	525	0	525	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	834	0	834	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	445	0	445	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	88	0	88	наблюдение
6	Самостоятельная работа	120	0	120	наблюдение
7	Контрольные испытания	24	0	24	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>2100</b>	<b>64</b>	<b>2036</b>	

**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	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	2	2	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	15	0	15	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	15	0	15	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	15	0	15	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	15	0	15	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	15	0	15	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	15	0	15	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	наблюдение
3.1.	Упражнения на координацию.	13	0	13	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	13	0	13	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	12	0	12	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	4	0	4	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	4	0	4	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	2	0	2	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	наблюдение
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	наблюдение
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	

**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	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	25	0	25	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	20	0	20	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	20	0	20	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	20	0	20	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	22	0	22	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	22	0	22	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	20	0	20	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	7	0	7	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	9	0	9	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	9	0	9	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	25	0	25	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	25	0	25	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	25	0	25	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	25	0	25	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	25	0	25	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	25	0	25	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	25	0	25	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	40	0	40	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	35	0	35	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	10	0	10	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	15	0	15	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	15	0	15	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>16</b>	<b>320</b>	

## Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	2	2	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	25	0	25	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	25	0	25	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	25	0	25	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	25	0	25	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	25	0	25	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	25	0	25	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	25	0	25	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	40	0	40	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	35	0	35	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	10	0	10	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	15	0	15	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	15	0	15	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>16</b>	<b>320</b>	

**Углубленный уровень**  
Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	2	2	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	20	0	20	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	20	0	20	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	20	0	20	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	20	0	20	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>160</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	50	0	50	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	55	0	55	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	55	0	55	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>3</b>	<b>80</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	15	3	15	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	30	0	30	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	35	0	35	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>16</b>	<b>404</b>	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	2	2	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	20	0	20	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	25	0	25	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	25	0	25	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	25	0	25	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>194</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	64	0	64	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	65	0	65	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	65	0	65	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	15	0	15	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	40	0	40	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	48	0	48	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>504</b>	<b>16</b>	<b>488</b>	



Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	2	2	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	20	0	20	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	25	0	25	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	25	0	25	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	25	0	25	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	80	0	80	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	80	0	80	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	80	0	80	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	21	0	21	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	50	0	50	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	60	0	60	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>588</b>	<b>16</b>	<b>572</b>	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Общие положения.	1	1	0	опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности.	1	1	0	опрос
1.3.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиена в спорте.	1	1	0	опрос
1.6.	Роль физических упражнений.	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	0	опрос
1.8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2	0	опрос
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	0	опрос
1.11.	Основы техники выполнения выстрела.	1	1	0	опрос
1.12.	Общие сведения о выстреле. Баллистика (внутренняя и внешняя).	1	1	0	опрос
1.13.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1	0	опрос
1.14.	Правила соревнований.	2	2	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	20	0	20	наблюдение
2.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	25	0	25	наблюдение
2.3.	Упражнения для мышц шеи.	20	0	20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног и тазового пояса.	25	0	25	наблюдение
2.5.	Упражнения для туловища.	25	0	25	наблюдение
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20	0	20	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Упражнения на координацию.	80	0	80	наблюдение
3.2.	Удержание равновесия в позах.	80	0	80	наблюдение
3.3.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	80	0	80	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>наблюдение</b>
4.1.	Меры безопасности при обращении с оружием.	21	0	21	наблюдение
4.2.	Техника выполнения выстрела.	50	0	50	наблюдение
4.3.	Тактическая подготовка.	60	0	60	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>588</b>	<b>16</b>	<b>572</b>	

## 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 № 5 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 строится 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,	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий,	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его

		воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	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 занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

## Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей 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 методом 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
<b>Сентябрь</b>			
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» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное	25.09-29.09	тренеры-преподаватели



	неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.		
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
<b>Октябрь</b>			
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
<b>Ноябрь</b>			
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-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
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
<b>Декабрь</b>			
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-	Всероссийская акция «Мы – граждане	12 декабря	тренеры-преподаватели

ориентированная	России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»		
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 родительского актива
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
<b>Январь</b>			
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
<b>Февраль</b>			
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, турниры).	18.02-26.02	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
<b>Март</b>			
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
<b>Апрель</b>			
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
<b>Май</b>			
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
<b>Июнь</b>			
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,	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели

Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая			
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;
- 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 проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

1. Голубева Зинаида Николаевна:

- образование: среднее специальное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 40 лет;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

2. Малинина Людмила Николаевна:

- образование: высшее профессиональное;
- категория: высшая;
- педагогический стаж работы: 33 года;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

3. Пуртов Михаил Олегович:

- образование: высшее профессиональное;
- категория: СЗД;
- педагогический стаж работы: 2 года.

### **4. Финансовое обеспечение.**

Программа реализуется за счет субсидий на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

#### 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-7 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 годового 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.

### 3. 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. Тир 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. Оборонноспортивные 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>

## Приложения

Приложение № 1

## Оценочные материалы освоения Программы

Контрольные нормативы по ОФП  
возрастная категория 10-13 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет), м/д			
			10	11	12	13
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол. раз)	5	15 / 10	15 / 10	18 / 14	18 / 14
		4	12 / 8	12 / 8	15 / 10	15 / 10
		3	8 / 6	8 / 6	12 / 8	12 / 8
2.	Бег 1000 м (мин,сек.)	5	5 / 5,30	5/ 5,30	4,50/ 5,20	4,40 / 5,10
		4	5.30 / 6	5.30/6	5/ 5,30	4,50/ 5,20
		3	6 / 6,30	6/6,30	5.30/6	5/ 5,30
3.	Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)	5	20 / 15	20 / 15	22 / 18	22 / 18
		4	18 / 13	18 / 13	20 / 15	20 / 15
		3	16 / 11	16 / 11	18 / 13	18 / 13
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание ладонями пола)	5	ладонью	ладонью	ладонью	ладонью
		4	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами
		3	нет касания	нет касания	нет касания	нет касания
5.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.)	5	7	7	9	9
		4	6	6	7	7
		3	5	5	6	6
6.	Прыжки со скакалкой без остановки (кол. раз)	5	20	20	25	25
		4	17	17	22	22
		3	15	15	20	20

Контрольные нормативы по ОФП  
возрастная категория 14-18 лет

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возраст (лет), м/д				
			14	15	16	17	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол. раз)	5	22 / 15	22 / 15	25 / 15	30 / 16	30 / 16
		4	18 / 10	18 / 10	20 / 10	25 / 11	25 / 11
		3	15 / 8	15 / 8	18 / 8	20 / 9	20 / 9
	Бег 1000 м (мин,сек.)	5	4,30 / 5	4,30 / 5	4,30 / 5	4,20 / 4,50	4,20 / 4,50
		4	4,40 / 5,10	4,40 / 5,10	4,40 / 5,10	4,30 / 5	4,30 / 5
		3	4,50 / 5,20	4,50 / 5,20	4,50 / 5,20	4,40 / 5,10	4,40 / 5,10
	Подъем туловища из положения лёжа (кол. раз)	5	23 / 19	23 / 19	23 / 19	24 / 21	24 / 21
		4	22 / 18	22 / 18	22 / 18	23 / 19	23 / 19
		3	20 / 15	20 / 15	20 / 15	22 / 18	22 / 18
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	5	ладонью	ладонью	ладонью	ладонью	ладонью
		4	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами
		3	нет	нет	нет	нет	нет
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)	5	10	10	11	12	12
		4	9	9	10	11	11
		3	7	7	8	10	10
	Прыжки со скакалкой без остановки (кол. раз)	5	30	30	30	35	35
		4	25	25	25	30	30
		3	22	22	22	25	25

## Оценочные материалы освоения Программы

### Контрольные нормативы по СФП возрастная категория 10-13 лет

№ п/п	Упражнения ПП - пневматический пистолет ВП - винтовка пневматическая	Уровень оценки	Возраст (лет), м/д			
			10	11	12	13
1.	Удержание ПП в позе- изготовки (мин., сек.) Удержание винтовки в позе- изготовки стоя (мин.)	5	1 / 50, 5 / 3	1 / 50, 5 / 3	1,30 / 50 5 / 3	1,30 / 1 7 / 5
		4	50 /40 4 /2,30	50 /40 4 /2,30	50 /40 4 /2,30	1 / 50 6 / 4
		3	40 /30 3 / 2	40 /30 3 / 2	40 /30 3 / 2	50 / 40 5 / 3
2.	Удержание ПП в позе- изготовки (30 сек., отдых - 30 сек.) (кол-во раз) Удержание винтовки в позе- изготовки лёжа (мин.)	5	10 5	10 5	15 7	20 10
		4	8 4	8 4	10 5	15 7
		3	6 3	6 3	8 3	10 5
3.	Подъём руки с ПП(6 подъёмов) с интервалом (кол-во серий)	5	5	5	7	7
		4	4	4	5	5
		3	3	3	4	4
4.	Стабильность усилия при удержании системы «стрелок- оружие» (статическая выносливость) (мин.)	5	10	10	12	12
		4	8	8	10	10
		3	6	6	8	8
5.	Стрельба из ПП, ВП по мишени на кучность	5	кучность	кучность	кучность	кучность
		4	ср.кучность	ср.кучность	ср.кучность	ср.кучность
		3	разброс	разброс	разброс	разброс
6.	Стрельба из ПП, ВП на результат, упражнения: ПП-20, ВП-20 с упора (кол-во очков)	5	по III разряду	по III разряду	по III разряду	-
		4			-	-
		3			-	-
7.	Стрельба из ВП стоя 10 выстрелов на результат (кол-во очков)	5	-	-	85	85
		4	-	-	80	80
		3	-	-	75	75
8.	Стрельба из ПП, ВП на результат, упражнения: ПП-30, ПП-40, ВП-40 (кол-во очков)	5	-	-	по II разряду	по II разряду
		4	-	-	< II разряда	< II разряда
		3	-	-		



**Контрольные нормативы по СФП**  
возрастная категория 14-18 лет

№ п/п	Упражнения ПП - пневматический пистолет ВП - винтовка пневматическая	Уровень оценки	Возраст (лет), м/д				
			14	15	16	17	18
1.	Удержание ПП в позе-изготовки (мин., сек.) Удержание винтовки в позе-изготовки стоя (мин.)	5	2 / 1,30 7 / 5	2 / 1,30 7 / 5	2,30 / 2 10 / 8	2,30 / 2 10 / 8	2,30 / 2 10 / 8
		4	1,30 / 1 6 / 4	1,30 / 1 6 / 4	2 / 1,30 8 / 6	2 / 1,30 8 / 6	2 / 1,30 8 / 6
		3	1 / 50 5 / 3	1 / 50 5 / 3	1,30 / 1 7 / 5	1,30 / 1 7 / 5	1,30 / 1 7 / 5
2.	Удержание ПП в позе-изготовки (1 мин., отдых-30 сек.) (кол-во раз) Удержание винтовки в позе-изготовки лёжа (мин.)	5	10 15	15 15	20 20	20 20	20 20
		4	8 13	12 13	15 15	15 15	15 15
		3	7 10	10 10	12 13	12 13	12 13
3.	Подъём руки с ПП с интервалом (6 подъёмов) (кол-во серий)	5	8	8	10	10	12
		4	6	6	8	8	10
		3	5	5	6	6	8
4.	Стабильность усилия при удержании системы «стрелок-оружие» при выполнении выстрела (статическая выносливость)	5	15	15	18	18	18
		4	12	12	15	15	15
		3	10	10	12	12	12
5.	Стрельба из ПП, ВП по мишени на кучность	5	кучность	кучность	кучность	кучность	кучность
		4	ср.кучность	ср.кучность	ср.кучность	ср.кучность	ср.кучность
		3	разброс	разброс	разброс	разброс	разброс
6.	Стрельба из ПП, ВП на результат, упражнения: ПП-20, ВП-20 с упора	5	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-
7.	Стрельба из ВП стоя 10 выстрелов на результат (кол-во очков)	5	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-
8.	Стрельба из ПП, ВП на результат, упражнения: ПП-30, ПП-40, ВП-40 (кол-во очков)	5	по II разряду	по II разряду	по II разряду	по II разряду	по II разряду
		4	< II разряда	< II разряда	< II разряда	< II разряда	< II разряда
		3	< II разряда	< II разряда	< II разряда	< II разряда	< II разряда

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	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
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	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
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	14			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	18			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	10			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>12</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	15			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	14			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>			
	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
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>20</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	15			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	14	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>16</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>168</b>			
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
			неделя	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	22	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	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	28	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	28			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы					практические занятия			16
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>18</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	23			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>			
	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	28	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>30</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни					практические занятия			23	наблюдение
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	20	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день					контрольное занятие			4	сдача контрольных нормативов
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>252</b>			
теория							16			
практика							232			
контрольные испытания							4			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-3 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	30	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	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	38	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	30			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	38			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	22			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>24</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	31			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	30			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>			
	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				38	наблюдение			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>40</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	31			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	28	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	4			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>32</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>336</b>			
теория							16			
практика							316			
контрольные испытания							4			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-5	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	38							наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>		<b>8</b>					
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	48							наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>		<b>10</b>					
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	38			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>40</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	48			
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>50</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	28			
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>30</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	39			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>40</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	38			
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>40</b>			
	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				48				
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>				<b>50</b>		
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	39				
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>40</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	34	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	6				
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>40</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>420</b>			
теория							16			
практика							398			
контрольные испытания							6			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-6	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	46			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>			
	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	58			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>60</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	46			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	58			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>60</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	34			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>36</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	47			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	46			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>			
	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	58			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>60</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	47			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	42	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	6			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>48</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>504</b>			
теория							16			
практика							482			
контрольные испытания							6			

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-7 СОГ-8	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	54			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>			
	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	68			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>70</b>			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	54			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	68			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>70</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	40			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>			<b>42</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	55			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	54			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>			
	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	68			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>70</b>			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	55			наблюдение	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>				
июнь	01.06. - 30.06.	4	8	в соответствии с расписанием	практические занятия	50	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
	12.06. – праздничный день				контрольное занятие	6			сдача контрольных нормативов	
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>56</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>42</b>	<b>84</b>			<b>588</b>			
теория							16			
практика							566			
контрольные испытания							6			