

**Отдел образования Администрации Шатровского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шатровский Дом детства и юношества»**

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
МБУ ДО «Шатровский ДДО»
Протокол № 1
От «31» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «Шатровский ДДО»
С.Ч. Л.Н. Чуварина
Приказ № 51 от «01» февраля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«В цель»**

срок реализации - 1 год
возраст учащихся 11 - 15 лет

Автор - составитель:

Хохлов Сергей Леонидович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы	3	
Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	6
	Планируемые результаты	7
1.3	Рабочая программа	8
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание программы	9
1.3.3	Тематическое планирование	11
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Формы текущего контроля/аттестации	15
2.3	Материально-техническое обеспечение	16
2.4	Информационное обеспечение	16
2.5	Кадровое обеспечение	17
2.6	Методические материалы	17
2.7	Оценочные материалы	18
2.8	Список литературы	18
	Приложения	20

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора	Хохлов Сергей Леонидович
Учреждение	МБУ ДО «Шатровский ДДЮ»
Наименование программы	«В цель»
Детское объединение	«Стрелок»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	11-15 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	72 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	Содействие формированию у учащихся потребности в самовоспитании через приобщение их к стрелковому спорту.
С какого года реализуется программа	2020г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «В цель» по направленности является физкультурно-спортивной, разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Планом работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей 1 этап (2022-2024 годы) в Курганской области (утв. заместителем Губернатора Курганской области по социальной политике 25 июля 2022 года);
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ «от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. исх. № 08-05794/21 «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»);
- Уставом МБУ ДО «Шатровский ДДЮ»;

При разработке Программы учитывались требования Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБУ ДО «Шатровский ДДЮ».

Актуальность программы заключается в растущем запросе со стороны детей и родительской общественности на программы по военно-прикладным видам спорта (в том числе по стрельбе), что обуславливается государственной политикой России, и привлечением молодежи к выбору военной профессии в будущем. Активизации интереса к изучению истории России, формирования чувства уважения к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, в том числе сохранения памяти о подвигах защитников Отечества; углубление знаний о российском оружии отвечает целям программы «Патриотическое воспитание граждан и подготовка допризывной молодежи Курганской области к военной службе». Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных. При проведении занятий учащимся разъясняются высокие боевые возможности оружия российского производства, прививается любовь и бережное отношение к нему, навыки безопасного обращения с оружием. Вместе с тем, овладение сложным техническим видом спорта, каковым является стрельба, достижение успехов в нем способствует становлению личности учащегося, формирует в нем ощущение самодостаточности и самоуважения, что является основой социальной адаптации подростков.

Программа «В цель» разработана на основе программы Никитиной С.Н. «Стрелковое дело» (МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Киров 2019 г).

Отличительной особенностью является то, что помимо физкультурно-спортивного аспекта, программа содействует военно-патриотическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию учащихся. При занятии стрельбой у подростков развиваются внимание, память, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка). Организация работы объединения позволяет учащимся заняться процессом самовоспитания через развитие в себе важных личностных качеств: смелости, мужества, решительности, самообладания.

Педагогическая целесообразность заключается в правильно подобранных методах, формах и способах организации данного вида деятельности и является стимулом к сознательному процессу самовоспитания, формированию у учащихся волевых и моральных качеств. В процессе её реализации, постоянно создаются ситуации успеха у учащихся, что отвечает целям федерального проекта «Успех каждого ребенка», формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, психологическая устойчивость, осуществляется волевая саморегуляция. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Каждый учащийся в процессе обучения ведет Дневник самоконтроля.

Содержание программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с

именами выдающихся спортсменов, готовит учащихся к будущей службе в Вооруженных Силах и других силовых структурах Российской Федерации.

Доступность дополнительной общеразвивающей программы «В цель» обеспечивается тем, что в детское объединение могут записаться все желающие без какого-либо отбора.

Комплектование групп осуществляется без конкурсных процедур только на основании личной заинтересованности обучающихся. Зачисление проводится на основании заявления от родителей (законных представителей). Занятия групповые. Состав учебной группы - постоянный. Программа может реализоваться в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Для учащихся старше или младше заявленного в программе возраста, а также имеющих уровень подготовки, отличающийся от других учащихся (в т.ч. для поддержки талантливых учащихся) - предусматривается разработка и реализация индивидуального образовательного маршрута (**Приложение 1**).

Адресат программы - учащиеся возраста от 11 до 15 лет.

Срок освоения программы - 1 год.

Объём программы составляет - 72 часа.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

Режим занятий - 2 часа в неделю.

Программа вариативна, возможны изменения в содержании до 20%.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие формированию у учащихся потребности в самовоспитании через приобщение их к стрелковому спорту.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
2. Познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России; с мерами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основами судейства соревнований по стрельбе.

Развивающие:

1. Формировать специальные качества, определяющие успехи в пулевой стрельбе (силовую выносливость, статическую выносливость, равновесие, координированию движений, ловкость).
2. Развивать глазомер, скорость и точность движений.
3. Развивать навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения его.
4. Развивать навыки межличностного сотрудничества, умение работать в команде.

Воспитывающие:

1. Воспитать чувство патриотизма, любви к Родине, развивать желание защищать и отстаивать интересы Отечества.
2. Воспитывать чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта.
3. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
4. Формировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья и благополучия, приобретение навыков здорового образа жизни.

1.3 Планируемые результаты

При реализации программы у учащихся будут достигнуты следующие результаты:

Личностные:

- сформированность чувства патриотизма, любви к Родине, желание защищать и отстаивать интересы Отечества;
- развитие дисциплины, воли, ответственности;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- сформированность выдержки, морально-психологической устойчивости;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке и в обычной жизни.

Предметные:

К концу обучения по программе учащиеся будут

знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координацию движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые педагогом при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.
- соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в местах проведения стрельб;

Метапредметные:

- способность проявлять познавательную инициативу;
- осуществлять само и взаимоконтроль;
- умение ставить и формулировать проблему;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- развитие способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- сформированность у учащихся ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья и благополучия, приобретение навыков здорового образа жизни;
- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами.

1.3 Рабочая программа

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		все го	тео рия	прак тика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение
2.	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-	Наблюдение
3.	Основы стрельбы	2	1	1	Самоконтроль
4.	Физическая подготовка стрелка	2	-	2	Самоконтроль
5.	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Взаимоконтроль
6.	Правила прицеливания и приемы стрельбы	8	4	4	Устный опрос Самоконтроль
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	48	-	48	Самоконтроль Взаимоконтроль
8.	Правила соревнований	2	2	-	Наблюдение
9.	Итоговое занятие.	4	-	4	Зачет

	Соревнования по стрельбе				
	ИТОГО	72	13	59	

1.5 Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие. (2 часа)

Теория. Знакомство с программой. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб».

Тема 2. Общие сведения о пневматическом оружии. (2 часа)

Теория. История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов пневматической винтовки при стрельбе. Уход за орудием и его хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение. Пули для стрельбы из пневматического оружия.

Тема 3. Основы стрельбы. (2 часа)

Теория. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Пристрелка оружия.

Практика. Стрельба по мишени №8 10м.

Тема 4. Физическая подготовка стрелка. (2 часа)

Практика. Значение общей и специальной физической подготовки. Развитие устойчивой позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации. Дыхательные упражнения.

Тема 5. Психологическая подготовка стрелка(4 часа).

Теория. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий.

Тема 6. Правила прицеливания и приемы стрельбы. (8 часов)

Теория. Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения, сидя с руки с опорой локтями о стол. Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к

стрельбе лежа. Изучение изготовления для стрельбы, стоя с руки с опорой локтями о барьер.

Практика Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Стрельба из винтовки по мишени. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Прицеливание и выстрел из положения, сидя за столом.

Тема 7 Изучение и совершенствование техники стрельбы (48 часов)

Практика. Изучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки из положения, сидя, лежа, стоя, с колена с упора разучивание, отработка.

Тема 8. Правила соревнований (2 часа)

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Тема 9. Итоговое занятие (4 часа)

Практика. Соревнования по стрельбе. Зачет.

1.3. Тематическое планирование

Таблица 2

№ п.п.	Дата	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
1. Вводное занятие			2	2			
1.	1. 1	Вводное занятие. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тире при проведении стрельб.	2	2	-	Беседа	Наблюдение
2. Общие сведения о пневматическом оружии			2	2	-		
2.	2. 1	Назначение и боевые свойства пневматического оружия.	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
3. Основы стрельбы.			2	1	1		
3.	3. 1	Понятие о выстреле. Стрельба по мишени №8 10м.	2	1	1	Беседа, практика	Самоконтроль
4. Физическая подготовка стрелка.			2	-	2		
4.	4. 1	Значение общей и специальной физической подготовки.	2	-	2	Беседа, практика	Самоконтроль
5. Психологическая подготовка стрелка.			2	2	-		
5.	5. 1	Преодоление своих отрицательных эмоций. Создание эмоционального подъема перед стрельбой.	2	2	-	Лекция	Самоконтроль
6. Правила прицеливания и приемы стрельбы			8	4	4		
6	6. 1	Тренировка в удерживании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
7	6. 2	Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения стоя	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
8	6. 3	Выстрел по черному кругу. Анализ выстрела	2	-	2	Практика	Самоконтроль
9	6. 4	Прицеливание и выстрел из положения, сидя за столом	2	-	2	Практика	Самоконтроль

7. Изучение и совершенствование техники стрельбы				48	-	48		
10.	7. 1		Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба по белому листу на кучность.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
11.	7. 2		Стрельба по черному квадрату на белом листе на кучность. Стрельба с корректировкой.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
12.	7. 3		Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 пулями из положения стоя с локтя, с упора.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
13.	7. 4		Стрельба по мишени П с 5м. на кучность.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
14.	7. 5		Стрельба по мишени №8 с 10м на кучность.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
15.	7. 6		Стрельба по мишени №8 с 10м на кучность. Анализ ошибок.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
16.	7. 7		Соревнования по стрельбе. Стрельба по мишени №8 с 10м из положения стоя, с локтя с упором на барьер.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
17.	7. 8		Стрельба из положения лежа с локтя по мишени П 5м.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
18.	7. 9		Стрельба из положения, лежа с локтя по мишени №8 на 10м.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
19.	7. 10		Соревнования среди стрелков. Дистанция 10м, мишень № 9.	2	-	2	Практика	взаимоконтроль
20.	7. 11		Стрельба на дистанции 5м, 10м на кучность.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
21.	7. 12		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
22.	7. 13		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
23.	7. 14		Стрельба на дистанции 10м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
24.	7. 15		Стрельба на дистанции 10м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль

25.	7. 16		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
26.	7. 17		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
27.	7. 18		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
28.	7. 19		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
29.	7. 20		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
30.	7. 21		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
31.	7. 22		Стрельба на дистанции 5м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
32.	7. 23		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
33.	7. 24		Перекрестная стрельба.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
8. Правила соревнований				2	2	-		
34.	8. 1		Подготовка участников к соревнованиям.	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
9. Итоговое занятие				4	-	4		
35.	9. 1		Соревнования по стрельбе	2	-	2	Практика	Зачет
36.	9. 2		Соревнования по стрельбе	2	-	2	Практика	Зачет
ИТОГО:				72	13	59		

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Таблица 3

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	01.09 - 29.12 17 учебных недель
Зимние каникулы	01.01.- 08.01.
Второе полугодие	08.01.- 31.05. 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	май

2.2 Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

В процессе освоения учебной программы предусмотрена система контроля за знаниями, умениями, навыками учащихся, которая позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

Текущий контроль заключается в наблюдении за подготовкой к стрельбе и ее выполнением. Подведение промежуточных результатов осуществляется через проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях. Промежуточная аттестация проводится по окончании реализации программы в форме зачета и соревнований по стрельбе. По теоретическим вопросам, зачет проводится методом устного опроса.

Критерии характеристики уровня подготовленности:

- **высокий**, если учащийся самостоятельно ответил на все теоретические вопросы и набрал при стрельбе 30 и более очков;
- **средний**, если учащийся самостоятельно ответил на 80% теоретических вопросов и на 20 % с небольшой помощью педагога или товарища и набрал при стрельбе от 20 до 30 очков;
- **низкий**, если учащийся самостоятельно ответил на 40% теоретических вопросов и на 30 % с небольшой помощью педагога или товарища, на 30% вопросов не смог ответить и набрал при стрельбе менее 20 очков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:

- сдача нормативов;
- зачет по теории (вопросы для устного ответа);
- спортивные соревнования.

Учащийся считается успешно освоившим программу или этап обучения при наличии среднего и (или) высокого уровней теоретической и практической подготовки.

2.3 Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо:

- Учебный кабинет для практических занятий, соответствующий санитарно гигиеническим нормам;
- Стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий;
- Стол, стулья;
- Оборудованный тир;
- Пневматическая винтовка 4,5 мм - 3;
- Стенды для стрельбы - 2;
- Мишени черные разного диаметра для прицеливания и пристрелки винтовок;
- Пули для стрельбы из пневматического оружия;
- Компьютер;
- Мультимедийный проектор.

Программа может быть реализованной при соблюдении ряда требований.

1. Педагог является специалистом, имеющим соответствующие навыки и умения при обращении с пневматической винтовкой, владеющим технологиями обучения по огневой и стрелковой подготовке. Обучение основным приемам стрельбы начинается с образцового показа педагогом порядка выполнения этих приемов сначала в целом, а затем по частям. После этого прием разучивается учащимися. К выполнению практических упражнений по стрельбе учащиеся допускаются после проверки знаний материальной части оружия, мер безопасности, основ и правил стрельбы, а также умения правильно выполнять приемы стрельбы. Все стрельбы организуются в строгом соответствии с требованиями настоящей программы, при этом особое внимание обращается на соблюдение мер безопасности.

2.4 Информационное обеспечение

- Компьютеры;
- Мультимедиа;
- Фотоаппарат;
- Аудио - аппаратура;

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://shooting-russia.ru> – свободный.
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.shooting-moscow.ru/index.html> – свободный.
3. История пулевой стрельбы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.shooting-russia.ru/index.php?page=1.2> – свободный.

4.Куделин, А. В. Особенности анализа координации стрелка-спортсмена [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.scatt.ru/articles> – свободный.

2.5 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования - руководитель творческого объединения «Стрелок» - должен владеть теоретическими и практическими знаниями в данной физкультурно - спортивной области, иметь соответствующие навыки и умения при обращении с пневматической винтовкой, владеть технологиями обучения по огневой и стрелковой подготовке.

2.6 Методические материалы

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

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

Дидактические материалы

- Техника безопасности при обращении с оружием;
- Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования;
- Основы техники выполнения выстрела
 - Виды изготовок для стрельбы;
 - Прицеливание и производство выстрела;
 - Рассеивание пуль;
 - Поправки при стрельбе

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Дидактические материалы

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе

Морально-волевая и психологическая подготовки проходят в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Дидактические материалы

разработки викторин, игры, тесты

Используемые методы:

Словесный (объяснительный) – формирующий у учащихся базовые понятия теории пулевой стрельбы посредством усвоения на занятиях и тренировках основных тем программы (сведения об оружии, психофизиологические процессы при стрельбе, техника меткого выстрела, тактика матчевых встреч, общефизическая и специальная подготовка стрелка).

Объяснительно-иллюстративный, направленный на изучение различных видов пневматического оружия и приемов стрельбы из него.

Репродуктивный, направленный на формирование стереотипных навыков исполнения элементов техники меткого выстрела и контроля за устойчивостью системы «человек-оружие».

Имитационный, используемый в тренировочном процессе при производстве «холостого» выстрела, формирующий точные физические реакции стрелка.

Частично-поисковый, формирующий индивидуальный способ производства точного выстрела в зависимости от физических и психолого-физиологических особенностей и реакций стрелка (поза изготовки, способ удержания оружия, скорость и темп стрельбы, способы расслабления и отдыха при выполнении стрелковых упражнений).

2.7 Оценочные материалы

Комплекс диагностических и измерительных материалов (Приложение 2)

- Сдача нормативов - зачет по стрельбе проводится в форме спортивных соревнований (стрельба из пневматической винтовки из исходного положения, стоя, лежа, сидя с руки, дистанция 10 м., 3 пробных и 5 зачетных выстрелов, время на стрельбу – 5 мин.).

- Контрольные вопросы и для устного ответа

2.8 Список литературы и источников

для педагога:

1. Бозержан Ж..Справочник по спортивной стрельбе. [Текст] / Ж.. Бозержан; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н /Д : Феникс, 2006. – 192 с.
2. Бордунова М. В. Спортивная стрельба.[Текст] / М. В. Бордунова. - М.: Вече, 2002. 384с.
3. Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. [Текст] / А. М. Бураков. - М.: ДОСААФ СССР, 1987. – 120с.
4. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет. Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета. [Текст] / Л. М. Вайнштейн.- М.: Астрель, 2002. – 206с.

5. Грицаенко М. В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков - винтовочников. [Текст] / М. В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 3. – С.14.
6. Кубланов М. М. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков – пулевиков. [Текст] / М. М. Кубланов, И. А. Зозулина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 1. – С. 28.
7. Майфат С. П. Физическая работоспособность как критерий соразмерности физических нагрузок у школьников [Текст] / С. П. Майфат, Я. Ю. Малинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 6. С.59.
8. Михайлов Б. Е. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. [Текст] / Б. Е. Михайлов, В. Б. Федорцов. - М.: ДОСААФ СССР, 1987. – 61с.
9. Назаренко Л. Д. Меткость и основные направления её развития у школьников. [Текст] / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 2. – С. 35.
10. Николаев В. А. Подготовка спортсменов в стрельбе из крупнокалиберной винтовки. [Текст] / В. А. Николаев. М.: ДОСААФ СССР, 1989. – 72с.
10. Рязанов О. История снайперского искусства. [Текст] / О. Рязанов. – М.: 2004. – 160с.: илл.

для учащихся:

1. История стрелкового оружия, Армпесс, Москва, 2004г.
2. Правила проведения спортивной стрельбы. Изд-во торговый дом гранд М.2003г.
3. Стрельба из пневматической винтовки. Спортпресс М.2012г.
4. Юрьев А.А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. М., 2012
5. Корчагин А.В. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок». – М., 2010.
6. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
7. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П; 2012

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов

Цель образовательного процесса в МБУ ДО «Шатровский ДДЮ» - создание условий для развития творческой индивидуальности ребенка через предметную деятельность, познание и общение.

Педагог содействует выбору индивидуального пути образования и развития ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе в соответствии со своими возможностями и способностями, составляя и реализуя индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной** направленности «**В цель**».

Индивидуальный образовательный маршрут используется при работе

- со способными детьми (на основании наблюдений педагога, родителей),
- с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детьми-инвалидами (на основании справок врачебно-клинической комиссии),
- с детьми с нарушениями поведения – агрессивными и вспыльчивыми, пассивными и гиперактивными (на основании наблюдений педагога, родителей, психолога).

Структура ИОМ учащегося

Индивидуальный образовательный маршрут.

1. Характеристика учащегося и его семьи.

1.1. ФИО, дата рождения ребёнка.

1.2. Особенности физического и психического развития:

- выдающаяся способность (наблюдение, анкетирование, тестирование учащегося педагогом и психологом, анализ первичной диагностики).
- нарушение поведения (наблюдение учащегося педагогом и психологом, отзывы родителей).

1.3. ФИО родителей, контакты.

1.4. Условия проживания и быта ребёнка в семье.

2. Организация работы по достижению образовательных результатов 2.1.

Причины разработки ИОМ (способности, желание ребенка)

2.2. Цель и задачи образовательной работы; содержание материала программы; используемые педагогические технологии, методы и приёмы работы, планируемые результаты, формы контроля и аттестации.

2.3. Режим занятий.

Сроки действия маршрута по согласованию с родителями, ответственные (педагог, психолог, родитель).

3. Психолого-педагогическая поддержка

Взаимодействия участников обучения по ИОМ (педагог - родители - учащийся - психолог) помогут оказать психолого-педагогическую поддержку ребёнку, то есть предупредить и разрешить проблемы в развитии, обучении, поведении учащегося, повысить уровень учебной мотивации и самореализации, улучшить его эмоциональное состояние.

4. Диагностика развития ребенка

Формы оценки и самооценки успешности в рамках реализации ИОМ могут быть различны: организация выставки работ, участие в конкурсах, проведение открытых занятий, презентация достижений (портфолио), зачетная работа, тесты, участие в олимпиадах различного уровня и тд.

5. Согласование обучения по ИОМ и семьи учащегося

Настоящий индивидуальный образовательный маршрут учащегося согласован с родителями

Подпись родителей _____

Невозможно определить индивидуальный образовательный маршрут на весь период обучения по программе. В процессе реализации ИОМ происходит своевременное корректирование педагогического процесса, позволяющее учащимся достичь поставленных целей и высоких результатов деятельности (грамоты, дипломы). Корректировка производится педагогом и доводится до сведения ребенка и родителей.

Комплекс диагностических и измерительных материалов

Условия выполнения контрольных упражнений для зачета по стрельбе: зачет по стрельбе проводится в форме спортивных соревнований (стрельба из пневматической винтовки из исходного положения, стоя, лежа, сидя с руки, дистанция 10 м., 3 пробных и 5 зачетных выстрелов, время на стрельбу – 5 мин.).

Контрольные вопросы и для устного ответа

1. Провести инструктаж по технике безопасности в тире.
2. Продемонстрировать технику стрельбы в упражнении ВП-2.
3. Определить качество стрельбы и подсчитать сумму выбитых очков в упражнении ВП.
4. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
5. Основы техники стрельбы
6. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
7. Понятие прицеливания.
8. Порядок заряжания и разряжания винтовки.
9. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
10. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
11. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Критерии оценки

8 - 11 верных ответов -10 баллов (высокий уровень)

5 - 7 верных ответов– 8 баллов (средний уровень)

0 - 4 верных ответов – 5 баллов (низкий уровень)

ГЛОССАРИЙ

Изготовка — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

Исходный рубеж – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

Нерабочая рука — не выполняющая удержания оружия;

Огневой рубеж – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

Общий центр тяжести тела (ОЦТ) — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

Положение для стрельбы (лежа, стоя, с колена) — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

Положение для стрельбы лежа - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

Прицеливание – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

Пункт боевого питания – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

Рабочий палец — выполняющий нажим на спусковой крючок;

Рабочая рука — выполняющая удержание оружия;

Рубеж осмотра мишеней – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

Техника меткого выстрела - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.