

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области**

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08.</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>08.</u> 2023 года
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Пулевая стрельба»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст 5-18 лет

Учебный год 39 недель

Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
Тренер - преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Шевцов В.Н.

с. Бехтеевка 2023

Программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы по виду спорта «Пулевая стрельба» (Пулевая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки «Пулевая стрельба» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под редакцией МС А.А. Насоновой; ЗМС А.В. Митрофанова; МС М.Б. Коликова М. Советский спорт, 2005.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. 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 координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

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. Он 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.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес-до 8 кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада. Спусковой механизм чаще всего с ускорителем.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пулевая стрельба» для учащихся группы без уровня сложности, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района Белгородской области.

Учебный год по Программе реализуется с 01 сентября по 31 августа. Учебно - тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанном на 39 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 78 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) «Пулевая стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении. Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.3. Новизна

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

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта, так и к физкультуре в целом.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы - содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, популяризация среди обучающихся занятий спортом и укрепления их здоровья.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи: повысить общую физическую подготовленность, развить физические качества, обучить технико-тактическим действиям, приобщить к соревновательной деятельности.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить первоначальным базовым техническим элементам в пулевой стрельбе;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать физические способности учащихся;
- развивать пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях и дисциплину;
- воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.6. Возраст обучающихся

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям пулевой стрельбой. Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. Срок реализации программы - 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 78 часов в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. Форма проведения учебных занятий - групповые занятия.

1.9. Форма обучения – Форма обучения - очная (теоретическая и практическая).

1.10. Режим занятий – 1 занятие - 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения, теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела, учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о пулевой стрельбе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение первоначальными основами техники, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены приложением №1

1.13. Формы проведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	12	12	12
2.2	Специальная физическая подготовка	13	13	13
2.3	Техническая подготовка	16	16	16
2.4	Тактическая подготовка	14	14	14
2.5	Учебные и тренировочные игры	9	9	9
2.6	Соревнования	4	4	4
2.7	Текущие и контрольные испытания	3	3	3
3	Всего часов в неделю	2	2	2
	Итого:	79	79	79

III. Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Месяцы									Всего за год	Формы аттестации (контроля)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		Тестовые задания
	39 недель										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	1	1	1	13	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16	
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	14	
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
Контрольные игры и соревнования							2	2		4	
Контрольные испытания									3	3	
Часов в учебный год	9	9	8	9	9	8	9	9	9	79	

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по пулевой стрельбе.

Состояние и развитие плавания в России.

История развития пулевой стрельбы в мире и в нашей стране. Достижения по пулевой стрельбе в мире и в нашей стране. Количество занимающихся пулевой стрельбой в стране и в мире. Спортивные сооружения для занятия пулевой стрельбой и их состояния. Итоги и анализ

выступлений сборных национальных, молодежных и юношеских команд по пулевой стрельбе на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Дыхание. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий плаванием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в пулевой стрельбе. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике стрельбы. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей стрельбы.

Спортивные соревнования, правила соревнований по пулевой стрельбе.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по пулевой стрельбе на первенстве города, школы. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе во избежание травм.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
 первая - для мышц рук и плечевого пояса,
 вторая - для мышц туловища и шеи;
 третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого стартов на 30, 40, 50, 60, 100 м, семенящий бег, бег с ускорением и последующим расслаблением, по пересеченной местности в чередовании с ходьбой, кроссы от 500 до 2000 м для девушек и до 3—4 км для юношей.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений, метание гранаты и облегченных снарядов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Лыжи. Ходьба на лыжах по слабопересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворота. Прогулки и походы на лыжах (на 2—3, 3—5, 10 км) в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся. Катание с гор и склонов.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее

перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

В тренировку стрелка следует включать различные стрелковые упражнения, которые обогащают центральную нервную систему большим запасом временных связей, разнообразят, укрепляют и повышают стойкость основных двигательных навыков. К таким упражнениям относятся *упражнения, выполняемые без патрона:*

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;

- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5—2 веса оружия) без прицеливания;

- длительное удержание оружия в точке (районе) прицеливания; то же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией (для пистолетчиков); то же с утяжеленным или облегченным оружием; то же с измененной балансировкой оружия;

- имитация выстрела;

- имитация выстрела с облегченным или утяжеленным спуском;

- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.

Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене, и стоять 15—20с 5 раз на каждой ноге. Стойка вдоль или поперек бруска (деревянной рейки) на одной или двух ногах в позе изготовки.

Упражнения при значительном утомлении. Длительное удержание на весу макета оружия или какого-нибудь равного по весу груза. В упражнениях без патрона удерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая время прицеливания.

Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры.

Упражнения, выполняемые с патроном:

Стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 с). После этого — обработка спуска. Стрельба по мишени с вырезанными габаритами. Вырезается центр («10», «9», «8») в зависимости от задания. Стрельба с неизвестным количеством патронов. Смещение ОЦМ стрелка с оружием назад и влево (пистолет), вправо (винтовка). Стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами. Изменение района прицеливания.

Прицеливание по заданным линиям.

Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней.

Упражнения по тесту «до предела».

Стрельба по мишени уменьшенных размеров.

Стрельба по мишени, расположенной на различной высоте.

Стрельба из разных винтовок и пистолетов.

Стрельба с использованием различных способов управления спуском (плавно-возвратный, ступенчатый, комбинированный, пульсирующий, спуск с предупреждением, свободным ходом различной длины и натяжения).

Стрельба с чередованием сильных и слабых патронов.

Пристрелка с минимальным количеством патронов (по указанию тренера).

Стрельба без обуви.

Стрельба с различными промежутками отдыха

Стрельба сидя.

Стрельба с разных дистанций.

Упражнение на управление спуском.

Стрельба с помощью тренера.

Удержание оружия после выстрела.

Стрельба боевыми и холостыми патронами.

Упражнение для головы. Упражнение для туловища. Упражнение для лучезапястного сустава. Упражнение для плечевого сустава.

Стрельба с переходом к зачетной.
Тренировка чувства времени.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при играх по избранной тактической системе.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных пловцов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка юных спортсменов по пулевой стрельбе строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков по пулевой стрельбе и подготовки юных спортсменов для перехода в группы базового уровня. При большом охвате детей занятиями пулевой стрельбе главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в пулевой стрельбе.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Принципы тренировочных занятий.

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование);

тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. 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 пулевой стрельбе существуют свои “спринтерские” дистанции и свой “марафон”. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности пулевая стрельба не имеет себе равных.

На соревнованиях, выполняя упражнение “стандарт 3 x 40”, стрелок работает на линии огня около 6 ч и теряет в весе почти по 1 кг в час. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической работой мышц ног, туловища и рук в момент выполнения выстрела. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

В отличие от многих других видов спорта, где спортсмены встречаются в борьбе друг с другом, в пулевой стрельбе, участник соревнований ведет сражение в самом сложном поединке – поединке с самим собой. Идеальная концентрация, накопленный на тренировках и соревнованиях опыт – вот настоящий арсенал стрелка. Спортивное оружие является только средством достижения цели, инструментом, способным выразить мастерство. Стремительное развитие этого вида спорта в стране, даже на любительском уровне, дает высокие результаты. Пулевая стрельба не делает половых различий. Женщины в этом спорте не редкость, и довольно часто их результатам могут позавидовать именитые стрелки.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

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

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе тренировки. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Необходимое оборудование и инвентарь для реализации Программы

№	Наименование	Кол-во
1	пневматическое оружие	5 шт.
2	пули	100 шт.
3	набивной мяч (1 кг.)	1 шт.
4	конусы/фишки	30 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» под редакцией МС А.А. Насоновой; ЗМС А.В. Митрофанова; МС М.Б. Коликова М.Советский спорт,2005г.
2. Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,1999г
3. Методическая разработка РГАФК М;1998г. Джгмадзе Т.А., Клрх А.Я.
4. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, Методические рекомендации – Рига; комитет по ФКиС ,1998г.
5. Преодолей себя! Алексеев А.В М; ФиС 2003г
6. Общая и специальная подготовка стрелка спортсмена. Федорин В.Н.Учебное пособие.- Краснодар КГАФК,1995г.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет
http://www.russiabasket.ru	Российская федерация по пулевой стрельбе
http://www.vidod.edu.ru	Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
http://www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал
http://www. olimpiada.dljatebja.ru	Летние и зимние олимпийские игры
https://resh.edu.ru/subject/9/	Российская электронная школа
https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1590937299665000	Дистанционный ресурс «Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях»
https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3240/main/	Дистанционный ресурс «Развитие основных физических качеств»
https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4983/main/114027/	Дистанционный ресурс «Основы оказания первой помощи»
https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310	Дистанционный ресурс «Занятия на моторику и координацию»
https://resh.edu.ru/subject/ lesson/3420/main/	Дистанционный ресурс «Прикладная физическая культура»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	Дистанционный ресурс «Самонаблюдение и самоконтроль»

Система контроля и зачетные требования

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся

В рамках реализации общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Что обозначает понятие «Выбрасыватель»:
 - а) устройство, выбрасывающее пулю из канала ствола.
 - б) приспособление в ствольной коробке, служащее для выбрасывания патрона при осечке.
 - в) приспособление в затворах стрелкового оружия для извлечения гильзы из патронника при открывании затвора после выстрела, а также извлечения патрона
 - г) деталь затвора, служащая для подачи гильзы в канал ствола и извлечения ее при задержке.
2. Каким конструктором была впервые предложена схема пистолета - пулемета со свободным затвором, набегавшим на ствол большей частью своей длины:
 - а) Вацлав Холик
 - б) Михаил Калашников
 - в) Тулио Маренгони
 - г) Василий Довгань
3. Что обозначает понятие " Ударник ":
 - а) деталь, наносящая удар по капсюлю патрона
 - б) деталь ствольной коробки , воспламеняющая капсюль патрона
 - в) боец, выполняющий нормативы по стрельбе на 120 %
 - г) деталь У.С.М. , которая может ударить по пальцам неумелого стрелка
4. Какие принципиально новые направления определились в последние годы в разработке автоматических винтовок:
 - а) создание оружия под патрон меньшего калибра
 - б) создание оружия с безгильзовым патроном и со стреловидными пулями
 - в) создание невидимого оружия
 - г) создание стрелково - гранатометного комплекса
5. Что означает понятие " Унитарный патрон ":
 - а) патрон, изобретенный французским конструктором Жаком Унитаро
 - б) патрон полностью сжигаемый в процессе выстрела
 - в) взаимозаменяемый во всех образцах стрелкового оружия
 - г) патрон в котором гильза объединяет в одно целое все элементы выстрела
6. Что обозначает понятие " Кучность боя ":
 - а) характеристика плотности боевых порядков подразделений
 - б) разлет пуль при автоматической стрельбе
 - в) скупенность огневых средств на поле боя
 - г) ничего из вышеперечисленного
7. Как осуществляется самовзводная стрельба:
 - а) путём нажатия на спусковой крючок без предварительного взведения курка
 - б) оружие самостоятельно взводится и производит выстрел
 - в) сам взводишь - сам стреляешь
 - г) оружие самостоятельно взводится, если в патроннике есть патроны
8. Что означает понятие " Автоматическая стрельба":
 - а) стрельба из автоматического оружия

- б) стрельба из оружия без вмешательства человека (роботами)
 - в) стрельба из автоматического оружия, сериями или непрерывно
 - г) стрельба, при которой все операции подготовки и производства выстрела автоматизированы
9. Что такое " Промежуточный патрон ":
- а) патроны, занимающие промежуточное положение между старинной пулей и современным разрывными пулями
 - б) патроны меньше винтовочных, но больше пистолетных
 - в) положение патрона в полете на траектории его движения
 - г) обозначение калибров патронов , не относящихся ни к крупнокалиберным ни мелкокалиберным
- 10 . Что обозначает понятие " Боек ":
- а) часть казенника ствола, предназначенная для стрельбы боевыми патронами
 - б) конец ударника, который соприкасается с капсюлем при его разбивании
 - в) деталь ствольной коробки, служащая для боевого взвода оружия
 - г) маленький (локальный) бой
- 11 . Что обозначает понятие " Ударный механизм ":
- а) объединение деталей стрелкового оружия, применяемых для нанесения удара (приклад , штык и т.д.).
 - б) механизм огнестрельного оружия наносящих удары по противнику
 - в) устройство для разбивания капсюля патрона при выстреле из огнестрельного оружия
 - г) устройство для нанесения удара по патрону в ходе его досылания в канал ствола
- 12 . Что представляет собой приспособление Молло в револьверах:
- а) механизм для чистки револьвера
 - б) упругая лента, удерживающая патроны
 - в) особый вид шомпола, накручивающийся на рукоятку Молло
 - г) экстракции гильз
- 13 . Каким образом осуществляется запираение ствола в автоматах системы Калашникова :
- а) поворотом затвора вокруг оси влево
 - б) перекосом затвора
 - в) поворот затвора вокруг оси вправо
 - г) поворотом затвора с помощью пальца стрелка
- 14 . Что обозначает понятие " Боеприпасы ":
- а) составная часть оружия, непосредственно предназначенная для поражения целей
 - б) дополнительная часть оружия , предназначенная для подготовки оружия к бою
 - в) составная часть оружия , припасенная на боевые расходы
 - г) припасы, расходуемые в бою
- 15 . Что обозначает понятие " Траектория ":
- а) один из терминов тригонометрии
 - б) угол полета пули по отношению к земле
 - в) непрерывная линия, описывающая в пространстве движущейся материальной точкой
 - г) ничего из вышеперечисленного
- 16 . Для чего предназначен "Спусковой механизм“:
- а) для удержания во взведённом положении ударного механизма для освобождения его при производстве выстрела
 - б) для передачи энергии нажатия пальца стрелка на спусковой крючок
 - в) для спуска курка с шептала при нажатии на спусковой крючок
 - г) для взведения боевой пружины с помощью курка
- 17 . Для чего служат щитки на корпусе револьвера :
- а) для защиты от грязи и пыли
 - б) предохраняют от влаги
 - в) закрывают доступ в камеры барабана сзади
 - г) чтобы не выпадали патроны из барабана
- 18 . Что обозначает понятие " Узел запираения ":

- а) военно – медицинский термин, антоним понятия “Узел недержания”;
- б) совокупность деталей оружия, обеспечивающих в момент выстрела удержании гильзы в патроннике ствола
- в) совокупность деталей оружия, обеспечивающих переключение между одиночным и автоматическим огнем
- г) ничего из вышеперечисленного

19 . Что обозначает понятие “ Патрон “:

- а) снаряд стрелкового оружия
- б) боеприпас к стрелковому оружию, названный в честь итальянского конструктора Патронелли
- в) боеприпасы стрелкового оружия, в котором пуля, пороховой заряд и средства воспламенения объединены в одно целое с помощью гильзы
- г) чей либо начальник

20 . Что означает понятие “Прицеливание“:

- а) явление правильного прикладывания оружия для наведения его в цель
- б) придание оружию определённого положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения встречи пули с целью
- в) использование прицела по его назначению
- г) придание прицелу определенного положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения встречи пули с целью

Ответы тестирования “ Стрельба “

1 – В 2 – А 3 – А 4 – Б 5 – Г 6 – Г 7 – А 8 – В 9 – Б 10 – Б
11 – В 12 – Б 13 – В 14 – А 15 – В 16 – А 17 – В 18 – Б
19 - В 20 – Б

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по специальным тестовым батареям для учащихся спортивно-оздоровительного этапа и проводится в спортивном зале.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее - и.п.) - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. - основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки - один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. - стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Стигание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) - знаком «+».

Бег на 1000/ 500 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

Таблица для определения уровня физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Бег на 500 м (не более 3 мин. 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 с)

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)

Требования по технике безопасности и предупреждение травматизма

Для занятий пулевой стрельбой тир и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен: иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

При возникновении чрезвычайной ситуации: при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:

учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности стрелков является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и

физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Календарный учебный график программы «Пулевая стрельба»
Шевцов В.Н.**

Разделы подготовки	Месяцы									Всего за год	Формы аттестации (контроля)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		Тестовые задания
	39 недель										Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8	
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	1	1	1	13	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16	
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	14	
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
Контрольные игры и соревнования							2	2		4	
Контрольные испытания									3	3	
Часов в учебный год	9	9	8	9	9	8	9	9	9	79	

Наименование материала	Сентябрь								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия				45					
Общефизическая подготовка /ОФП/			45						
Специальная физическая подготовка					45				45
Техническая подготовка	45						45		
Тактическая подготовка		45						45	
Учебные и тренировочные игры						45			
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Октябрь								
	2	6	9	13	16	20	23	27	30
Теоретические занятия			45						
Общефизическая подготовка /ОФП/					45			45	
Специальная физическая подготовка	45			45					
Техническая подготовка		45				45			
Тактическая подготовка							45		
Учебные и тренировочные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Ноябрь							
	3	6	10	13	17	20	24	27
Теоретические занятия		45						
Общефизическая подготовка /ОФП/					45			
Специальная физическая подготовка								45
Техническая подготовка	45			45				
Тактическая подготовка			45			45		
Учебные и тренировочные игры							45	
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Декабрь								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия			45						
Общефизическая подготовка /ОФП/				45				45	
Специальная физическая подготовка		45				45			
Техническая подготовка	45				45				
Тактическая подготовка									45
Учебные и тренировочные игры							45		
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Январь								
	1	5	8	12	15	19	22	26	29
Теоретические занятия		45							
Общефизическая подготовка /ОФП/				45					
Специальная физическая подготовка			45				45		
Техническая подготовка	45					45			
Тактическая подготовка					45				45
Учебные и тренировочные игры								45	
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Февраль							
	2	5	9	12	16	19	23	26
Теоретические занятия				45				
Общефизическая подготовка /ОФП/		45				45		
Специальная физическая подготовка			45					
Техническая подготовка	45						45	
Тактическая подготовка					45			
Учебные и тренировочные игры								45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Март								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия									45
Общефизическая подготовка /ОФП/							45		
Специальная физическая подготовка		45							
Техническая подготовка			45						
Тактическая подготовка	45					45			
Учебные и тренировочные игры					45				
Контрольные игры и соревнования				45				45	
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Апрель								
	1	5	8	12	15	19	22	26	29
Общефизическая подготовка /ОФП/			45						
Специальная физическая подготовка					45				
Техническая подготовка		45					45		
Тактическая подготовка	45							45	

Учебные и тренировочные игры						45			
Контрольные игры и соревнования				45					45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Май								
	3	6	10	13	17	20	24	27	31
Теоретические занятия						45			
Общефизическая подготовка /ОФП/			45						
Специальная физическая подготовка				45					
Техническая подготовка		45							
Тактическая подготовка					45				
Учебные и тренировочные игры	45								
Контрольные и переводные испытания							45	45	45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45