

**Управление образования
администрации муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6**

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ № 6
Протокол № 10
от « 21 » мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
ВРИО директора МКУ ДО ДЮСШ № 6

Приказ № 41 от 21 мая 2021 г.

А.Н. Чернолуцкий

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год – 144 часа
Возрастная категория: от 9 до 17 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется за счет средств ПФДО
ID номер Программы в Навигаторе: 32869

Автор-составитель:
Филиппанова Алеся Сергеевна
методист МКУ ДО ДЮСШ № 6

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» физкультурно-спортивная направленность

Наименование муниципалитета	г-к Анапа
Наименование организации	МКУ ДО ДЮСШ № 6
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	32869
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Филипшанова Алеся Сергеевна
Краткое описание программы	Образовательная программа отражает единую систему подготовки начинающих стрелков в условиях детско-юношеской спортивной школы.
Форма обучения	Очная, дистанционная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год – 144 часа
Возрастная категория	от 9 до 17 лет
Цель программы	Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей и подростков к освоению предпрофессиональной программы.
Задачи программы	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и подростков; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям пулевой стрельбой; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пулевой стрельбой в группы углубленного уровня.
Ожидаемые результаты	В результате обучения по программе, учащиеся должны знать: основные понятия, термины в пулевой стрельбе; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития пулевой стрельбы; правила соревнований в избранном виде спорта; уметь: применять правила безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; соблюдать режим дня; приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Винтовки пневматические – 10 шт., пистолеты пневматические – 8 шт., установки-бегунки – 10 шт., подставки под винтовки – 10 шт., зрительная труба – 10 шт., стрелковый тренажер Scatt – 2 шт., тренажеры для балансировки – 5 шт., мешки набивные для упора – 10 шт., гантели – 10 шт.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план программы и его содержание	6
1.2.1. План теоретической подготовки	7
1.2.2. Практическая подготовка	10
1.2.2.1. Общая физическая подготовка	10
1.2.2.2. Специальная физическая подготовка.	10
1.2.2.3. Спортивно-техническая и тактическая подготовка	12
1.2.2.4. Психологическая подготовка	13
1.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование	13
1.3 Планируемые результаты	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценка планируемых результатов	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Перечень информационного обеспечения	19

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 9 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть приняты на программу углубленного уровня. Срок реализации программы – 1 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённый приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 35.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на базовом уровне, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку,

овладение основами пулевой стрельбы, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу углубленного уровня.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий пулевой стрельбой для детей начального школьного возраста, так и для детей и подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «пулевая стрельба».

Новизна. Отличительные особенности. Программа предусматривает возможность использования бесконтактных форм обучения (обучения на расстоянии). Реализация программы состоит в ориентированности части ее раздела (общая физическая подготовка) на решение значимой для дополнительного образования проблемы - реализация в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме с использованием приемов и методов электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий при организации и проведении практических занятий по общей физической подготовке на всех этапах подготовки по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

В условиях бесконтактной формы обучения (обучения на расстоянии) тренер-преподаватель может использовать доступные ему и обучающимся формы, средства и методы электронного обучения для реализации части образовательной программы без нарушения образовательного процесса в целом. В этом заключается педагогическая целесообразность программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий могут использоваться следующие формы обучения и виды занятий: видео мастер-классов, онлайн тренировка посредством платформ конференц-связи, конспект тренировочного занятия, ведение дневника самоконтроля, просмотр видеоматериалов для изучения теоретической части программы и т.д. Могут быть использованы следующие средства обучения: мессенджеры, социальные сети, видеохостинги, платформы конференц-связи, электронные почты и т.п.

Данная программа модифицированная, составлена с учётом дополнительной общеобразовательной программы «Пулевая стрельба» (Разработчики: Блохнина С.Н. - тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ № 6, г-к Анапа 2020 г.)

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей и подростков к освоению предпрофессиональной программы.

Многолетний опыт работы и сложившаяся демографическая ситуация в городе Анапа показывают необходимость введения в многолетнюю тренировку спортсменов ознакомительного и базового уровня подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и подростков;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям пулевой стрельбой;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пулевой стрельбой в группы углубленного уровня.

Основополагающие принципы программы:

1. Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

2. Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Уровень, объем и сроки программы. Уровень программы базовый, объем 144 часа, срок с 01 сентября 2021 года до 31 мая 2022 года.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Формы обучения: очная, групповая, дистанционная (электронная с использованием сетевой формы), с индивидуальным подходом.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) поэтапное увеличение темпов роста нагрузок;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Адресат программы. В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети и подростки с 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. При успешной сдаче приемных нормативов обучающиеся могут быть переведены в группы углубленного уровня. При наличии конкурса зачисление в группы углубленного уровня производится согласно лучшим результатам приемных нормативов.

Порядок зачисления в группы. В группу базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься пулевой стрельбой, не достигшие возраста для зачисления в группу углубленного уровня, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пулевая стрельба.

Способы определения результативности. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия пулевой стрельбой на следующем этапе подготовки.

Форма обучения, наполняемость учебных групп и режим работы.

Таблица 1

Этапы, (форма обучения)	Форма обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый этап	(очная, дистанционная)	9	10-30	6	144	Овладение основами техники спортивной тренировки. Для перехода в группы углубленного уровня выполнение контрольных нормативов

Особенности организации образовательного процесса. Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся в общеразвивающих группах не принимают участие в соревнованиях по пулевой стрельбе. Для них организуются спортивные праздники.

1.2. Учебный план программы и его содержание Учебный план реализации первого модуля программы.

Таблица 2

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	Базовый
Теоретическая подготовка	4
Практическая подготовка:	62
- Общая физическая подготовка	26
- Специальная физическая подготовка	8
- Спортивно-техническая и тактическая подготовка	8
- Психологическая подготовка	6
- Спортивное и специальное оборудование	14
Контрольные испытания (тестирование)	2
Итого:	68 часов

Учебный план реализации второго модуля программы.

Таблица 3

	Спортивно-оздоровительный этап

Разделы подготовки	Базовый
Теоретическая подготовка	4
Практическая подготовка:	70
- Общая физическая подготовка	28
- Специальная физическая подготовка	10
- Спортивно-техническая и тактическая подготовка	10
- Психологическая подготовка	6
- Спортивное и специальное оборудование	16
Контрольные испытания (тестирование)	2
Итого:	76 часов

1.2.1. План теоретической подготовки

Таблица 4

№	Содержание теоретической подготовки
1	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы
2	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия
3	Общие сведения о выстреле
4	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка
5	Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила проведения в стрелковом тире
6	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы
7	Общая и специальная физическая подготовка
8	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка
9	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России. Успехи советских и российских стрелков на международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе.

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Тема 3. Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от

угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Тема 4. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы. Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 5. Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и 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 тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб. Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведения занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 6. Техника выполнения выстрела из различного оружия. Техническая подготовка. Тактика стрельбы. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготровки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготровке к стрельбе. Особенности изготровки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготровки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Глаз и его работа во время прицеливания. Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании

остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения.

Изготовка. Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготовления. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Прицеливание. Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости.

Дыхание. Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. *Изготовка.* Особенности изготовления при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. *Дыхание.* Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ-4, МВ-5, МВ-6

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета

Изготовка. Особенности изготовки при медленной стрельбе. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета. *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато-последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувывдохе или на полувывдохе.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви.

Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики.

Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

Тема 8. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка. Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

Тема 9. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

1.2.2. Практическая подготовка

1.2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена. Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале. А также езда на велосипеде.

1.2.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

1. Пальцы вытянуть с напряжением.
2. Развести их с напряжением.
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца).
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
4. С силой прижать плечи к туловищу.
5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

Упражнения для затылочных и плечевых мышц:

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.
4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

Упражнения для мышц спины и ног:

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

Таблица 5

Содержание упражнений		Дозировка
Медленный вдох, руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
Резкий вдох, руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
Вдох-задержка дыхания на	Медленный выдох, руки вниз через	3-4 раза

определенное время «до отказа», руки вверх через стороны.	стороны.	
Глубокий вдох, руки вверх через стороны.	Резкий выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны.	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла задержка дыхания на вдохе 5-7сек., поверхностное дыхание.	Поверхностное дыхание, 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Упражнение на координацию движений:

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие:

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготровки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготровки с утяжеленным оружием без прицеливания.

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков).

5. То же с утяжеленным оружием.

6. То же с измененной балансировкой.

7. Имитация выстрела.

1.2.2.3. Спортивно-техническая и тактическая подготовка

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготровки для стрельбы лежа с упора, сидя с упора. Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени № 7. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка

стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения лежа с применением ремня. Освоение упражнения МВ-1. Имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат.

1.2.2.4. Психологическая подготовка

Таблица 6

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Развитие волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний 4. Развитие специализированных восприятий
2. Психологическая подготовка к тренировке	1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности 2. Оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	1. Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований 2. Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

1.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Прицельные приспособления. Антифоны, защитные очки. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты. В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины в пулевой стрельбе,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития пулевой стрельбы,
- правила соревнований в избранном виде спорта,

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации
2.1. Календарный учебный график**

Таблица 7

Срок выполнения программы с 1 сентября 2021г. по 31 декабря 2021г.		
Занятия в не расписания	Итоговая аттестация	Неделя обучения
		1 01.09.21-05.09.21
		2 06.09.21-12.09.21
		3 13.09.21-19.09.21
		4 20.09.21-26.09.21
		5 27.09.21-03.10.21
		6 04.10.21-10.10.21
		7 11.10.21-17.10.21
		8 18.10.21-24.10.21
		9 25.10.21-31.10.21
		10 01.11.21-07.11.21
		11 08.11.21-14.11.21
		12 15.11.21-21.11.21
		13 22.11.21-28.11.21
		14 29.11.21-05.12.21
		15 06.12.21-12.12.21
		16 13.12.21-19.12.21
		17 20.12.21-26.12.21
	28.12.21-30.12.21	18 27.12.21-30.12.21

Таблица 8

Срок выполнения программы с 10 января 2022 г. по 31 мая 2022 г.		
Занятия в не расписания	Итоговая аттестация	Неделя обучения
		1 10.01.22-16.01.22
		2 17.01.22-23.01.22
		3 24.01.22-30.01.22
		4 31.01.21-06.02.22
		5 07.02.22-13.02.22
		6 14.02.21-20.02.22
		7 21.02.22-27.02.22
		8 28.02.22-06.03.22
		9 07.03.22-13.03.22
		10 14.03.22-20.03.22
		11 21.03.22-27.03.22
		12 28.03.22-03.04.22
		13 04.04.22-10.04.22
		14 11.04.22-17.04.22
		15 18.04.22-24.04.22
		16 25.04.22-01.05.22
		17 02.05.22-08.05.22
		18 10.05.22-15.05.21
		19 16.05.22-22.05.22
		20 23.05.22-29.05.22
	30.05.22-31.05.22	21 30.05.22-31.05.22

2.2. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: винтовки пневматические – 10 шт., пистолеты пневматические – 8 шт., установки-бегунки – 10 шт., подставки под винтовки – 10 шт., зрительная труба – 10 шт., стрелковый тренажер Scatt – 2 шт., тренажеры для балансировки – 5 шт., мешки набивные для упора – 10 шт., гантели – 10 шт.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы федераций пулевой стрельбы.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по пулевой стрельбе, стремящиеся к профессиональному росту.

2.3. Формы аттестации

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 9

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
		9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+
Выносливость	Бег 1000 метров	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см

2.4. Оценка планируемых результатов

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце ознакомительного и базового этапов и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе и зачисления в группу начальной подготовки.

2.5. Методические материалы

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольно-переводных нормативов на каждом этапе обучения, 2 раза — в начале и конце ознакомительного и базового этапов. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается как нулевой результат.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

4. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Поднимание ног на шведской стенке

Выполняется из положения вися на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Методические рекомендации по работе в формате бесконтактной формы обучения

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, при необходимости весь процесс переносится с очного тренировочного формата (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

В связи с этим тренеру-преподавателю спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

Алгоритм организации и тренировочного процесса в домашних условиях

Таблица 10

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру-преподавателю необходимо провести соответствующую разъяснительную работу с обучающимися или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по учебно-спортивной работе спортивной школы.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации программы по виду спорта и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, винтовками и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2.6. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

11. Методическое пособие «Общеспортивная подготовка стрелка», З.Пелиха, В.Гут, Стрелковый союз России, 2014.

12. Шилин Ю.Н. «Спортивная пулевая стрельба» учебное пособие, «ТВТ Дивизион», 2012.

13. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие, И.Ф.Золотарев. Москва, Стрелковый Союз России, 2011.

14. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки: учебное пособие для вузов ФК, КГАФК,1996.

15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена: учебное пособие для вузов ФК, КГАФК,1995.

16. Официальный сайт стрелкового союза России shooting-russia.ru